

## **Objetivos deportivos y educativos temporada 2012-2013**

### **Gimnasia Artística – Grupo de Precompetición**

#### **Objetivos:**

- Trabajar la flexibilidad de piernas y hombros y el arqueo
- Continuar desarrollando capacidades básicas como el equilibrio y la orientación en el espacio
- Desarrollar la fuerza encaminada a los diferentes elementos básicos de cada aparato, así como la resistencia y rapidez de movimientos
- Trabajar la expresión corporal, la improvisación y el baile
- Aprender los diferentes elementos coreográficos con vistas a futuros montajes de las completas de suelo y barra
- Aprender la entrada al trampolín y los saltos en el potro, así como los saltos a caer por encima de las colchonetas
- En paralelas, seguir con la enseñanza y perfeccionamiento del enrosque y de los vuelos
- Aprender los botes a 45° y la salida de paralelas, barra pequeña y mediana
- Realizar medios giros, pasos y saltos gimnásticos combinados según el valor que exija cada categoría y nivel
- Saber realizar el pino, el lateral y la voltereta al frente con y sin manos
- Trabajar las entradas y salidas de la barra y en suelo
- Lograr la combinación de los tres saltos gimnásticos, así como las series gimnásticas de cada categoría y el giro de 360°
- Al final de la temporada deben ser capaces de realizar una improvisación de una rutina en suelo combinando los diferentes elementos coreográficos y gimnásticos que exige cada categoría.