

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DE MEJORA 2018-2019

Ficha registro de actividad PTM.

Título: Afianzar la dificultad corporal

Nº: 5

Fecha inicio: 4 mayo

Fecha fin: 4 mayo

Entidad colaboradora: -----

Lugar: Zaragoza

Dirección: C/ Condes de Aragón Número 5

Instalación deportiva: Palacio Municipal de Deportes

Titularidad: Pública

Técnico responsable del evento: Susana González

Titulación: Técnica GR Nivel III

Colaboradores: Antonio Muñoz

Titulación: TAFAD Y coreógrafo

Otros colaboradores: las entrenadoras de cada gimnasta

Horario: sábado 4 de mayo de 15 a 20 horas.

Número de participantes: 11 gimnastas femeninas.

Descripción de la actividad indicando estructura, contenidos y metodología.

El sábado por la mañana algunas gimnastas participarán en el Campeonato de Aragón Individual. Esta competición servirá de referencia para ver el valor que obtienen en la Dificultad de los ejercicios. Por la tarde se realizará una sesión de Danza Contemporánea. Después de un descanso continuarán con el trabajo de flexibilidad. Durante el descanso de las gimnastas las entrenadoras realizarán una puesta en común de la progresión de cada una de ellas y un análisis de las estrategias a seguir para su mejora. Finalmente el trabajo en el tapiz estará focalizado en la perfección de la dificultad corporal en cada grupo técnico y coordinado con el aparato.

Objetivos:

- 1- Afianzar la dificultad corporal de cada uno de los ejercicios.
- 2- Enriquecer la calidad del movimiento corporal de las gimnastas a través de la Danza

Contemporánea.

3- Coordinar el trabajo de cada gimnasta con sus entrenadoras.

Contenidos:

- Final del Campeonato de Aragón Individual.
- Danza Contemporánea.
- Flexibilidad.
- Trabajo y perfeccionamiento de la Dificultad Corporal en relación con el aparato.
- Otros: “Cafés Formativas” (reunión con los profesionales implicados)

Metodología:

La metodología a utilizar principalmente será el mando directo y clases magistrales.

Medios previstos para la difusión de la actividad:

- Información a los clubes.
- Información en la web de la Federación Aragonesa.
- Redes sociales: Facebook, Twitter, Instagram.

Materiales aportados por la federación deportiva:

Ordenadores/Equipo de música/Fichas/Tapices