



DEUTSCHER TURN - UND SPORTVEREIN VALPARAÍSO e.V.
CLUB DEPORTIVO ALEMÁN DE VALPARAÍSO

Álvarez 2950/ Viña del Mar / Fono: 9435 2887

PROGRAMA DE VERANO GIMNASIA ARTISTICA

PROGRAMA:

Nuestra intención es ofrecer actividades sanas y entretenidas que posean valores como el compañerismo, respeto y amistad. Invitamos a todos las alumnas del colegio y de la actividad de Gimnasia en Aparatos o Artística, interesadas a participar de estas vacaciones entretenidas.

Objetivos Generales

- Desarrollar y potenciar las capacidades motoras de cada alumno
- Fomentar el autoconocimiento como herramienta para mejorar la autoestima
- Desarrollar habilidades motrices.

Estos objetivos se materializarán con el seguimiento de la evolución de las habilidades de cada alumna, las que se harán a través del aprendizaje de diversas técnicas y destrezas básicas.

Generar una alternativa educativa de comunicación a través del deporte, promoviendo el autoconocimiento, como el desarrollo y crecimiento personal

Proporcionar apoyo, libertad de expresión y refuerzo a la autoestima, reconociendo, analizando y evaluando los logros en la evolución del proceso artístico

Periodos: 4-8 Ene / 11-15 Ene / 18-22 Ene			
Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
10:00 a 10:45	Calentamiento específico 1.- Rotación Trabajo en Suelo Realizado s través del juego de diferentes ejercicios básicos	Calentamiento localizado 1.- Rotación Trabajo de salto Se desarrollan diferentes ejercicios para lograr saltos en trampolín , minitrap y cama elástica	Calentamiento localizado 1.- Rotación Trabajo en Barra Se realizan a través del juego , ejercicios donde puedan lograr subir a la barra y ejecutar algunos específicos
10:45 a 11:00	Pausa: Colación compartida	Pausa: Colación compartida	Pausa: Colación compartida
11:00 a 11:30	2.- Rotación Trabajo de salto Se desarrollan diferentes ejercicios para lograr saltos en trampolín , minitrap y cama elástica	2.- Rotación Trabajo en Barra Se realizan a través del juego , ejercicios donde puedan lograr subir a la barra y ejecutar algunos específicos	2.- Rotación Trabajo en Viga Se realizan diferentes ejercicios de postura , equilibrio, ejercicios de lanzamiento y trabajos específicos de Viga. Trabajo en Juego Inflable
11:30 a 11:45	Pausa	Pausa	Pausa
11:45 a 12:45	3.- Rotación Trabajo en Barra Se realizan a través del juego , ejercicios donde puedan lograr subir a la barra y ejecutar algunos específicos Trabajo de elongación	3.- Rotación Trabajo en Viga Se realizan diferentes ejercicios de postura , equilibrio, ejercicios de lanzamiento y trabajos específicos de Viga. Trabajo en Juego Inflable Trabajo de elongación	Calentamiento específico 1.- Rotación Trabajo en Suelo Realizado s través del juego de diferentes ejercicios básicos Trabajo de elongación



DEUTSCHER TURN - UND SPORTVEREIN VALPARAÍSO e.V.
CLUB DEPORTIVO ALEMÁN DE VALPARAÍSO

Álvarez 2950/ Viña del Mar / Fono: 9435 2887

PROGRAMA DE VERANO GIMNASIA ARTISTICA

Duración y periodos de clases: Cronograma

Las actividades deportivas serán formativas /recreativas que estimulen en los alumnos el desarrollo de las cualidades físicas generales y específicamente en la gimnasia. Estas actividades se realizarán los días, de lunes, miércoles y viernes, durante las primeras tres semanas del mes de enero 2016.

El programa será desarrollado en forma permanente por 2 profesores, liderados por . Cupo limitado 20 alumnos.

Una vez por semana habrá una acción sorpresa dentro del programa

El día vie 22 habrá una convivencia para dar termino al presente programa

Inscripción

Las inscripciones se pueden realizar Desde el 09 hasta el 18 diciembre en la oficina del Club.

El valor de la inscripción es de \$ **60.000.- pago directo o transferencia bancaria al Club Deportivo Alemán.**

Datos para transferencia a:

Club Deportivo Alemán Valparaíso

Banco Scotiabank

Cta. Cte. 61-07353-02

Rut: 81.827.800-4

Mail: dtsvveren@gmail.com

Indicando en la referencia: Programa gimnasia artística, nombre alumno

La actividad solo se realizará al contar con un mínimo de 15 alumnas inscritas.

Consultas sobre el programa

Profesora Rossana Castro Fono 93438625 vivihennigs@hotmail.com

o dtsvverein@gmail.com

Consultas sobre el pago e inscripciones

Desde 10 a 18 diciembre (lunes, miércoles y viernes) 08:00 a 13:00 horas.

Teléfono: 2161513

Roberto Sonderegger Fono 42513901 / dtsvverein@gmail.com

Marta Carreño Fono 42513902



DEUTSCHER TURN - UND SPORTVEREIN VALPARAÍSO e.V.
CLUB DEPORTIVO ALEMÁN DE VALPARAÍSO

Álvarez 2950/ Viña del Mar / Fono: 9435 2887

PROGRAMA DE VERANO GIMNASIA ARTISTICA