



## Gimnàstica Rítmica I estètica de Sant Cugat

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                 | DIMARTS                                                                                                                                                                                                 | DIMECRES                                                                                                                                     | DIJOUS                                                                                                                                  | DIVENDRES                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Presentació</b><br>Escalfament i treball de ritme<br><br><b>Avui Ballem</b><br><b>Escrivim el nostre nom amb figures</b><br><br>Escalfament dirigit en formació d'escacs<br>Equilibris sobre diferents parts del cos | <b>Escalfament</b><br><b>"Jocs d'interpretació d'un conte"</b><br><br><b>Circuits</b><br>Manipulació d'aparells amb mans<br><br><b>Escalfament dirigit circular</b><br><b>Exercicis de flexibilitat</b> | Excercici per estacions<br>"Passos de dansa"<br>"Treball de ritme"<br><br>"Escrivim el nostre nom amb figures"<br><br>Pre- acrobàcies i ball | <b>Jocs d'interpretació</b><br><b>Treball amb aparells i treball de mans</b><br><br><b>Fem ballet</b><br><br><b>Ball i petits salts</b> | <b>Ens preparem per enlluernar</b><br><br><b>Assaig</b><br><br>BALL<br><br>gravació pels pares |

**L'estructura de la programació s'adaptarà a les edats de P3-P4 i P5 a 2n**