



ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR DE ESGRIMA



BENEFICIOS DE LA ESGRIMA EN LOS NIÑOS

OBSERVACIÓN, ANÁLISIS Y REFLEJOS

Los pequeños aprenden a observar a sus compañeros y a analizar sus movimientos y acciones, buscando soluciones a los problemas que plantean los asaltos.

HABILIDADES SOCIALES

Proponemos juegos y actividades que, a través de la esgrima, desarrollan las habilidades sociales de nuestros alumnos, tan importantes en edades tempranas.



MULTILATERALIDAD

Es muy importante desarrollar de forma simultánea las habilidades y capacidades motrices. Así estableceremos una base que después nos permitirá que se adapten y aprendan mejor cualquier deporte.



PENSAMIENTO TÁCTICO Y ESTRATÉGICO

La esgrima es un deporte en el cual, a través de la observación y el análisis, tomamos decisiones que nos permiten anticiparnos a nuestros compañeros.

HÁBITOS SALUDABLES

No cabe duda de los beneficios que tiene practicar deporte: físicos, psicológicos y, además, como refuerzo de nuestro sistema inmunológico. Integrar estos hábitos en la educación de los más pequeños, unido a una buena alimentación, hará que crezcan más sanos.



TRABAJO EN EQUIPO

La esgrima es un deporte individual, pero se entrena en equipo. Solo la mejora como equipo hará que cada uno saque el máximo individualmente.



CREATIVIDAD

Esta habilidad es fundamental en la esgrima. Tenemos que estar en continua búsqueda de soluciones a los problemas que se nos plantean, a través de la visualización y la imaginación.



RESPECTO

Aprender de las victorias y de las derrotas. Aceptar las decisiones arbitrales. Respetar a tus oponentes. Aprender de los mejores y enseñar lo que sabes a tus compañeros.



CONCENTRACIÓN

Es la capacidad de manejar el foco atencional y moverlo del contrario, al entrenador, a los compañeros, a nosotros mismos... se trabaja cada día de entrenamiento.



CONFIANZA

La esgrima es un deporte individual en el cual los tiradores aprenden en confiar en sí mismos para llevar a cabo sus decisiones. De esta manera se trabaja la autoconfianza e independencia de nuestros pequeños.



COORDINACIÓN, PSICOMOTRICIDAD, PERCEPCIÓN ESPACIAL...

La esgrima ayuda a aprender a movernos, saber dónde tenemos las manos, los pies y a colocarlos donde queremos. Tenemos que coordinar el arma, junto con los movimientos de las piernas, en relación con el compañero y con las decisiones que tomemos. ¡Un desarrollo completo!



"Hay muchos beneficios en practicar esgrima, como os mostramos en la siguiente infografía. Además, la forma que tenemos de trabajar la clase es con **aprendizajes guiados, enseñando a aprender** mediante juegos y dinámicas que harán absorber mejor todos los elementos del deporte. Poco a poco irán integrando los elementos **técnicos** y las reglas del juego, lo que irá desarrollando en ellos un **pensamiento táctico** y estratégico y una manera de desenvolverse que podrán aplicar a su día a día. Mejora además la **confianza** en uno mismo, el autocontrol, la gestión del estrés, el saber afrontar las **derrotas y las victorias**, así como el **valor del trabajo** y de la mejora diaria. Y todo esto lo aprenderán **DIVIRTIÉNDOSE**.

Nuestro objetivo final es que aprendan nociones básicas de esgrima para poder desarrollar asaltos propios de la esgrima deportiva. Para ello tendrán que aprender a moverse (marcha, romper, fondo), a manejar el sable para tocar a los diferentes blancos y, además, para protegerse de los ataques del rival; también las normas del juego para poder realizar los asaltos; normas básicas de arbitraje para poder dirigir asaltos de sus compañeros; aprenderán el funcionamiento de las competiciones y realizarán varias durante el curso"

Además, para el alumnado a partir de 9 años, ofrecemos la posibilidad de poder venir al club, a El Gato, los viernes de 18:30 a 19:30 a hacer asaltos con el resto de chicos del club, gratuitamente.