

# ESGRIMA? VAM A LA VIDA!



**PARTICIPA**  
en aquesta activitat  
d'esport escolar!

**ESGRIMA EXTRAESCOLAR**

**LLIGA ESCOLAR**



## INDEX

Introducció

Perquè triar esgrima?

Com?

La Lliga Escolar

Organització de l'activitat

Activitats pels pares

## INTRODUCCIÓ

Des de la Federació Catalana d'Esgrima oferim a les escoles la possibilitat de donar a conèixer i practicar l'esgrima des d'una vessant lúdica i formativa, d'acord amb l'àmbit de l'esport escolar.

És per això que fem una proposta d'activitat extraescolar dins d'un marc d'esport-formació. Es fan servir materials adients per l'edat i característiques dels practicants (spadettos i sabrettos de plàstic) i el reglament de competició fomenta valors com la superació, la correcta execució o el companyerisme, per damunt d'altres.



**Et donem totes  
les facilitats!**





La teva escola  
també pot fer  
esgrima!

## Perquè triar ESCRIMA?

L'esgrima és un esport que, per les seves característiques, incideix en molts aspectes formatius de la persona. La seva pràctica implica el desenvolupament integral del practicant, incidint en aspectes físics, cognitius i actitudinals.

Així, els nens i nenes que practiquen esgrima aprenen a enfrontar-se a situacions compromeses que han de resoldre en poc temps. També, han de desenvolupar una gran capacitat de concentració i atenció. Tot això a la vegada que milloren capacitats com la velocitat, la resistència i la coordinació.

### Físics:

- Velocitat de moviment
- Velocitat de reacció
- Resistència muscular
- Explosivitat muscular
- Coordinació óculo-manual
- Coordinació en general

### Cognitius:

- Concentració
- Pressa de decisions
- Anàlisi ràpid de situacions
- Autocontrol davant l'adversitat

### Actitudinals:

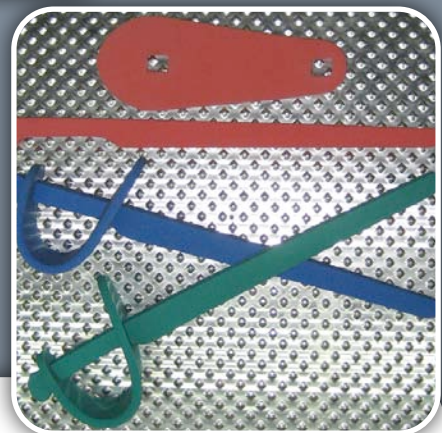
- Respecte pels companys/contraris
- Acceptació de la derrota/ victòria
- Respecte i cura del material
- Acceptació de les normes

# COMI?



## **Caretas i Spadettos/Sabretos**

- *Són materials de plàstic. És adient per treballar tant a primària com a l'ESO. El seu ús es molt similar al de les armes convencionals, de manera que els practicants poden sentir el mateix que els esportistes més experts. Es requereix l'ús de la careta.*



## **Sabrescumes**

- *El sabrescuma és un material que permet una excel·lent integració dels continguts bàsics de l'esgrima en l'àmbit escolar. És tou, difícil de trencar-se i no requereix careta per al seu ús*

**El material que es farà servir a l'activitat és totalment adaptat. Es tracta de material de plàstic amb la punta de goma. També es fa servir armes d'escuma. Aquest material és molt més lleuger i no fa mal. D'aquesta manera els nens i nenes poden desenvolupar amb major facilitat i comoditat les seves habilitats, tot respectant l'estructura de l'esport.**



Cita única on...

# Nens Esport Diversió

...està garantida



## La Lliga Escolar

Durant el curs es realitzaran diferents trobades que constituïran la Lliga d'Esgrima Escolar. Aquestes trobades reuniran els nens i nenes de les diferents escoles amb l'objectiu que demostrin les seves habilitats.

S'organitzen diverses lligues durant tot el curs, amb un mínim d'una prova escolar per cada trimestre. Aquestes lligues escolars són organitzades pel

Consell Esportiu Escolar de Barcelona amb la col·laboració de la Federació Catalana d'Esgrima.

Es tracta d'unes trobades mixtes, on hi participen els escolars d'entre 6 i 12 anys que s'acaben d'iniciar en el món de l'esgrima a les seves escoles.



# ELS TÈCNICS



## •TÈCNIC PROPI DE L'ESCOLA

L'escola ja disposa d'un tècnic que podria dur a terme l'activitat però li manquen els coneixements específics necessaris per fer esgrima: La Federació Catalana d'Esgrima, proposa seminaris formatius de lliure accés per a tothom qui vulgui ampliar els seus coneixements. En aquest seminari, es donaran les eines per desenvolupar l'activitat d'esgrima durant tot el curs escolar.

CONSULTAR  
TARIFES

## •TÈCNIC DE LA FEDERACIÓ CATALANA D'ESGRIMA

L'escola no disposa de tècnic: La Federació d'Catalana d'Esgrima posarà a un tècnic degudament format i d'acord als requisits de la nova llei dels professionals de l'esport.



## ACTIVITATS PELS PARES

Des de la Federació Catalana d'Esgrima tenim clar que fent als pares partíceps de les activitats dels fills, ajuda a millorar la continuïtat dels nens en la pràctica esportiva. Tenint en compte aquesta premissa, en la que crear un vincle comú en les activitats de pares i fills és un fet molt important, volem donar l'oportunitat als pares de practicar esgrima des d'una vesant totalment recreativa dins del mateix espai escolar.

Per a desenvolupar aquest tipus d'activitats, cal consultar les condicions i els preus.

Seguint aquesta línia, es proposaran trobades lúdiques de pares i fills conjuntament durant el curs escolar.

