

## NUESTRA ESCUELA DE ESGRIMA

Una de las principales misiones del Club de Esgrima La Robera Sala d'Armes, es el fomento de nuestro deporte en edades tempranas para garantizar la práctica de la esgrima y su expansión y continuidad con el paso del tiempo.

Esta sala dirigirá sus esfuerzos, de manera mayoritaria, a la recuperación de las dos armas que menos se practican, el sable y el florete, y también las modalidades de esgrima escénica y esgrima adaptada.



## LA ESGRIMA

### ESGRIMA Y VALORES

La esgrima, a pesar de ser un deporte poco conocido en nuestro país, es el único deporte de origen español que es olímpico. Es un deporte muy completo que trabaja tanto el cuerpo como la mente y además es un gran vehículo de transmisión de valores.

Es por ello que la esgrima es un deporte muy indicado para practicar en entornos escolares e infantiles, puesto que transmite valores fundamentales a pequeños y jóvenes como el respeto, la igualdad de género, el trabajo en equipo y la deportividad, además de ayudar en el desarrollo de la personalidad, tanto a nivel físico como psíquico y emocional.

Se dice que es el ajedrez en movimiento, el arte de tocar sin ser tocado.



## Beneficios de La Esgrima



### Entre sus beneficios podemos destacar:

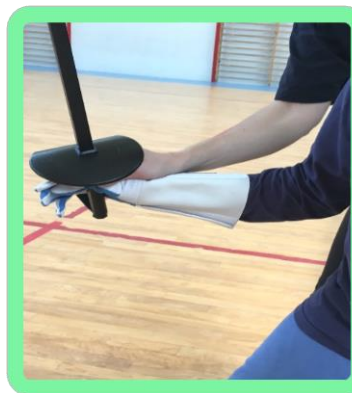
- Mejora la capacidad de razonar y tomar decisiones rápidas.
- Fomenta la creatividad mediante el juego.
- Desarrolla el intelecto y estimula la plasticidad neuronal.
- Ayuda a canalizar las emociones y los impulsos.
- Mejora la coordinación corporal
- Ayuda a respetar al adversario en el deporte y a los demás fuera de él.
- Fomenta el desarrollo de la educación hacia las personas que nos rodean.
- Fomenta la inclusión.
- Mejora la seguridad en uno mismo y la responsabilidad.
- Favorece la autoconfianza y la autoestima.
- Mejora la capacidad de adaptación y la concentración.
- Potencia la cohesión grupal.
- Mejora la capacidad de autocontrol.
- Aumenta la fuerza, resistencia y agilidad

## MATERIAL UTILIZADO

El material que se utilizará en la actividad es totalmente adaptado. Se trata de material de plástico con la punta de goma. También se utiliza armas de espuma. Este material es mucho más ligero y no hace daño. De esta manera los niños pueden desarrollar con mayor facilidad y comodidad sus habilidades, respetando la estructura del deporte.

Es adecuado para trabajar tanto en primaria como en la ESO. Su uso es muy similar al de las armas convencionales, por lo que los practicantes pueden sentir lo mismo que los deportistas más expertos.

Todo el material necesario y debidamente homologado para realizar la actividad lo proporcionará el club.



# Nuestra Metodología

## Proyecto

¿Quién PUEDE HACER ESGRIMA? Es un deporte que no importa a que edad comiences a practicarlo, es beneficioso tanto para niñ@s como adolescentes y adultos que quieran mejorar su condición física.

¿QUE CARÁCTER TIENE LA ACTIVIDAD? La actividad tiene un carácter lúdico deportivo que pretende introducir a l@s alumn@s en el deporte de la esgrima, mediante el juego y la diversión.

Con nuestra propia metodología, el niñ@ empieza con una base de esgrima escénica la cual ayuda al desarrollo del intelecto e imaginación ya que aprende los primeros conceptos jugando. Más adelante, en la etapa de la adolescencia, se le introduce a la esgrima Olímpica modalidad de sable hasta que adquiere ciertas habilidades que le permitirán formarse tanto en el resto de armas como modalidades.

¿ES PELIGROSO HACER ESGRIMA? Cualquier deporte es peligroso si no se practica de una forma segura, en nuestro club, usamos material homologado por la Federación Internacional de Esgrima (FIE).

Es caro hacer esgrima? No, ya que el material deportivo lo proporciona el club y no supone un gasto adicional para las familias.

¿EN QUE ESPACIO SE PUEDE REALIZAR LA ACTIVIDAD? Solo se necesita un espacio cubierto y diáfano, como pueda ser, el gimnasio de algún colegio, una sala cubierta en un pabellón polideportivo o un aula polivalente.

¿CUANDO SE REALIZAN LAS ACTIVIDADES? Se realizarán dentro del calendario escolar en horario no lectivo.



## CONTACTO



Si estáis interesados en incorporar la esgrima a vuestro centro o instalación deportiva ponte en contacto con nosotros en el correo electrónico [contacto@laroberasaladarmes.es](mailto:contacto@laroberasaladarmes.es) o en el teléfono: 653.398.369 y te indicaremos los pasos a seguir, contamos con varios programas y nos podemos adaptar a tus necesidades.

Mas Info:  
[www.laroberasaladarmes.es](http://www.laroberasaladarmes.es)  
Fb: La Robera Sala d'Armes