

## NUESTRA ESCUELA DE ESGRIMA

### ESGRIMA Y PENTATLON MODERNO

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

El Pentatlón moderno es el deporte olímpico más completo que existe, consta de 5 pruebas, Natación, prueba de Obstáculos, esgrima y la prueba combinada de Laser-Run (Atletismo y disparo de precisión con pistola laser).

Es por ello que ambos deportes son muy indicados 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 la esgrima es el ajedrez en movimiento, el arte de tocar sin ser tocado.



#### ¿ES PELIGROSO PRACTICAR ESTOS DEPORTES?

Cualquier deporte es peligroso si no se practica de forma segura, nuestro material esta Homologado por ambas federaciones internacionales.

#### ¿ES CARO PRACTICAR ESTOS DEPORTES?

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

¿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 y el Pentatlón moderno, mediante el juego y la diversión.



## Beneficios de nuestra esgrima inclusiva



- 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 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
- Fomenta la capacidad de liderazgo.
- Desarrolla las capacidades tácticas y de estrategia.
- Ayuda de forma cooperativa a sacar el potencial de cada uno.
- Ayuda a desarrollar el pensamiento abstracto.

## INSCRIPCION

Centro escolar: **CEIP Jaume I y CEIP L'Horta de Paiporta**

Nombre:

Apellidos:

Curso:

Fecha nacimiento:

Horarios:

**-Lunes y Miércoles de 17.30h a 19h desde infantil a primaria. Gimnasio CEIP Jaume I de Paiporta. Pentatlón Moderno.**

**-Los viernes de 15h a 17h desde infantil a hasta 13 años. Gimnasio CEIP L'Horta de Paiporta. Esgrima.**

Correo electrónico:

Teléfono de contacto:



**Socio AMPA 25 Euros al mes**

**Socio No AMPA 28 Euros al mes**



**Las cuotas son por deporte, una cuota incluye un solo deporte.**

**Información de contacto:**

[laroberasaladarmes@gmail.com](mailto:laroberasaladarmes@gmail.com)

*Laura 653.39.83.69*

*Ana 678.44.74.61*