

# Fencing

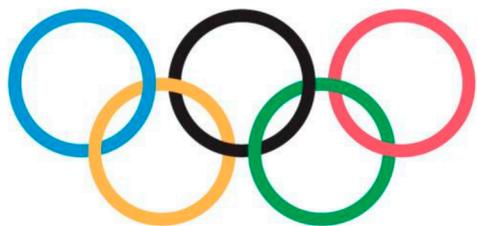
## • School •



• Practica esgrima y aprende inglés •

# ¿Qué ES LA ESgRimA?

La **esgrima** es un deporte olímpico de origen español, que contribuye a un **desarrollo físico, psicológico y social** de quien lo practica habitualmente. Además, admite rangos de edad muy amplios en cuanto a las personas que quieran aprenderlo.





## PSiCOMOTRICES

Desarrollo del equilibrio

Desarrollo de coordinación

Aumentan los reflejos y la capacidad de reacción

Mejora la salud postural



## PSiCOSOCIALES

Autocontrol

Desarrollo de hábitos saludables

Respeto a las reglas

Cooperación

Gestión del "yo" y del "otro"

Resolución de problemas

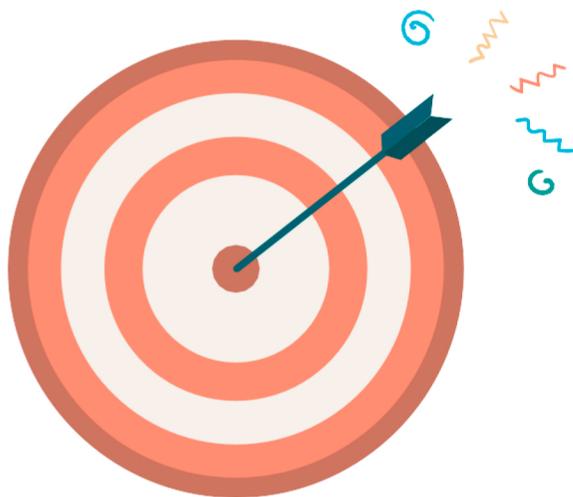
Aceptación del resultado

Capacidad de adaptación

- Respeto e igualdad
- Gestión de la frustración
- Capacidad de esfuerzo, sacrificio y superación
- Autonomía
- Socialización
- Concentración



# ¿Qué OBJETIVOS TIENE ESTE PROGRAMA?



Conocer y valorar la esgrima

Aprender a resolver problemas motores

Percepción de la actividad física relacionada con el bienestar

Desarrollo de las capacidades físicas y conseguir adaptar el movimiento a las circunstancias

Reconocer el beneficio del ejercicio físico y los buenos hábitos

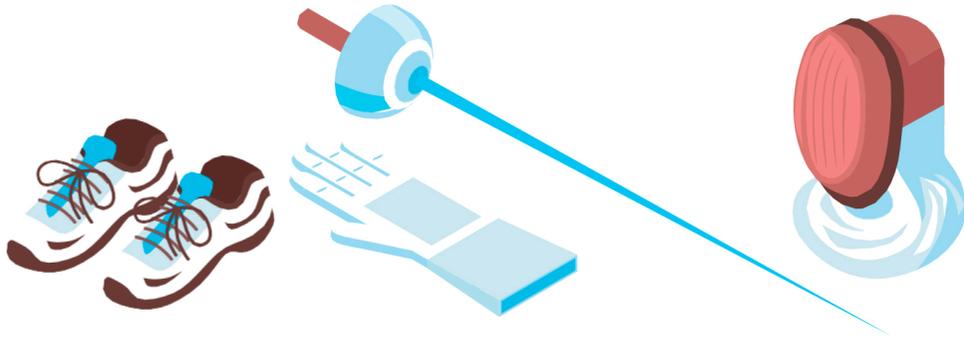
Adquirir una actitud responsable con uno mismo y los demás

Aprender inglés de una forma divertida

Participar en actividades físicas cooperativas

Fencing School es un programa impartido por monitores bilingües en el que los alumnos conseguirán aprender inglés de una forma amena a través del deporte.

Este programa tiene unos objetivos básicos y comunes a todos los niveles:



**Aceptación y conocimiento de las reglas**

**Establecer mecanismo de autocontrol y exigencia**

**Adquirir cierta autonomía y hábitos beneficiosos y saludables**

**Disfrutar la esgrima estableciendo relaciones igualitarias**

**Respetar y aceptar a todos igual con las diferentes características, personales, sociales, sexuales y con los distintos niveles de habilidad**

Estos objetivos se afianzan en los tramos que van de los **4 a los 12 años** y se intercalan con los objetivos técnicos que incrementarán la dificultad de forma progresiva. así se consigue un aprendizaje adecuado, controlado y seguro.