



ESGRIMA

A esgrima é un deporte de combate cunhas características especiais. Non se permite o contacto directo entre os contendentes e utilízase unha arma (espada, florete ou sabre) como instrumento para o combate.

Son cualidades asociadas á súa práctica: a velocidade, a capacidade de reacción, o control e a precisión dos movementos, a atención, a concentración e a velocidade mental.

Son valores asociados ó deporte da esgrima: a tradición, a elegancia, o respecto, a educación, o autocontrol e a cabaleirismo.

Ten un regramento estrito en canto o respecto ós demais e ás normas de cortesía. A súa introducción no ámbito educativo tamén nos axudarán a traballar as actitudes, valores e normas. A súa práctica ten transferencias con outros deportes (bádminton, tenis, artes marciais, ...) e con outras aprendizaxes. Neste deporte é fundamental respectar o carácter leal e cortés do combate.

Cada unha das tres armas é practicada tanto en categoría masculina como feminina desde idades temprás. A súa introducción no ámbito escolar foi posible sobre todo grazas á aparición de armas con materiais alternativos (goma espuma e plástico fundamentalmente).

OBXECTIVOS

A actividade de esgrima plantéxase cos seguintes obxectivos :

- Coñecer e practicar a esgrima e disfrutar con ela.
- Adquirir e consolidar hábitos de vida saudable, en especial a práctica de actividade física regular.
- Aprender habilidades básicas da esgrima.
- Aprender a utilizar a intelixencia no xogo.
- Desenvolver a condición física dos rapaces en función da súa idade e características individuais.
- Desenvolver conductas sociais adecuadas ó traballo en grupo.
- Adquirir valores positivos asociados ó deporte.
- Contribuir ó desenvolvemento das capacidades de atención e abstracción e a velocidade de reacción e toma de decisións.

QUEEN SOMOS?

100Tolos é un clube deportivo sen ánimo de lucro adicado fundamentalmente á promoción e práctica da esgrima e do pentatlón moderno. En 100Tolos desenvólvense actividades de esgrima deportiva, histórica, escénica e adaptada. Tamén colaboramos nunha escola de triatlón e pentatlón moderno.

En 100Tolos practican deporte persoas de todas as idades con diferentes motivacións. A saúde, a educación e o disfrute do lecer son obxectivos fundamentais das nosas actividades.

O persoal responsable das clases ten unha ampla experiencia tanto na práctica deportiva como na docencia. A dirección técnica e coordinación das actividades é levada por unha licenciada en educación física coa especialidade en esgrima. Todas as actividades son impartidas por especialistas.

Esgrima Extraescolar **C.P.R. Calasancias - Curso 2017/18**

O material específico para a actividade será prestado polo clube 100Tolos. Os alumnos terán que acudir ás clases con roupa e calzado deportivo (o habitual para as clases de educación física)

Se estás interesado cubre o seguinte formulario e indícanos o teu horario preferente. O **prazo de inscrición é do 11 ó 22 de setembro.**

GRUPOS, HORARIOS, PREZOS

IDADE	HORAS SEMANAIS	PREZO (mensual)	
6º Inf a 3º Primaria	1 hora—1 día á semana	20 euros	Mínimo 8 alumnos/as
4º a 6º Primaria	1 hora—1 días á semana	20 euros	Mínimo 8 alumnos/as

Desconto familiar: o segundo membro da familia que se apunte a actividade terá un 10% de desconto, o terceiro un 15%

Datos do alumno/a:

Apelidos:	
Nome:	
Dirección:	CP:
Localidade:	
Teléfono:	E-Mail:
Data de nacemento:	Curso:

HORARIO PREFERENTE (sinalar o elexido)		
GRUPO: 3º Inf a 3º Primaria	1 día/semán	<input type="checkbox"/> LUNS DE 14:00 a 15:00
		<input type="checkbox"/> MÉRCORES DE 14:00 a 15:00
GRUPO: 4º a 6º de Primaria	1 día/semán	<input type="checkbox"/> LUNS de 14:00 a 15:00
		<input type="checkbox"/> MÉRCORES DE 14:00 a 15:00

Contacto:

Ruth Ballesteros
Lda. Educación Física—Col. 52462
z100tolos@gmail.com—Tel. 649196044

**ENTREGA A INSCRIPCIÓN NA
SECRETARÍA DO COLEXIO**