



## ACOSTEM L'ESGRIMA A L'ESCOLA

### JORNADES D'ESGRIMA PER APRENDRE A LLUITAR AMB ESPORTIVITAT

#### L'ESGRIMA

- És un esport amb arrels mil·lenàries, present en els primers Jocs Olímpics moderns.
- Per la seva tradició i reglament transmet valors com l'esportivitat, el respecte i l'esforç.
- Desenvolupa les capacitats físiques bàsiques i especialment les capacitats coordinatives.

#### OBJECTIUS

- Viure l'esgrima en primera persona.
- Aprendre les tècniques bàsiques d'una manera divertida.
- Experimentar les emocions dels combats.
- Fomentar l'esportivitat i el respecte per al rival.

#### LES SESSIONS

##### SESSIÓ D'INICIACIÓ AMB MATERIAL TOU A L'ESCOLA

Utilitzant sobretot els jocs, els infants s'introdueixen en l'esgrima a través de les tècniques bàsiques fins a arribar a viure les emocions dels combats.

**Durada:** 1 h o 1 h 30 min.

**Cost:** 12 € per alumne ( mínim 20 alumnes).

##### SESSIÓ D'INICIACIÓ AMB MATERIAL METÀL·LIC AL CLUB D'ESGRIMA SAM

Utilitzant el material i les pistes de competició, s'ensenyen les tècniques fonamentals de l'esgrima per poder realitzar combats com un esgrimidor professional.

**Durada:** 2 h.

**Cost:** 9 €/sessió per alumne (grups de fins a 45 alumnes).