

# **ESGRIMA**

**Activitat Extraescolar**

**2006/2007**

## PRESENTACIÓ

El club d'esgrima SAM (Sala d'Armes Montjuïc) és un club esportiu sense ànim de lucre amb gairebé 30 anys d'història. Un dels nostres objectius principals és el **desenvolupament i difusió de l'esgrima**, i l'organització d'activitats destinades a iniciar nois i noies en aquest esport.

Al llarg de tots aquests anys hem acumulat una àmplia experiència pel que fa a la col·laboració amb els departaments d'educació física de diferents centres educatius, organitzant sessions puntuals, tallers i seminaris amb gran acceptació per part de l'alumnat i el professorat.

Ara volem oferir-vos la possibilitat d'iniciar una **activitat extraescolar** d'esgrima per al curs 2006/07.

**Amb aquest dossier informatiu volem mostrar-vos una breu perspectiva del que és l'esgrima i dels continguts que proposem per l'activitat.**



## L'ESGRIMA

L'esgrima és una activitat amb una tradició mil·lenària, que ha trobat en l'esport el seu vehicle d'expansió més contemporani.

És un esport individual, de combat i d'implement, on la **condició física** es desenvolupa conjuntament amb les **capacitats coordinatives** i amb un alt requeriment cognitiu durant l'execució de l'activitat. Així, l'esgrima és un esport en que no tant sols es desenvolupen les **qualitats físiques**, sinó que ens obliga a desenvolupar la **intel·ligència**, atès l'elevat component tàctic present en la seva pràctica.

A Catalunya, com a la resta d'Espanya, l'esgrima ha patit un gran endarreriment en la seva pràctica (i sobretot en la seva difusió) en relació a d'altres països europeus com França, Itàlia o Alemanya. Aquest desconeixement, lligat als tòpics que han envoltat el nostre esport i a una certa temença pel material emprat, han fet que l'esgrima s'hagi allunyat de l'entorn escolar.

En l'actualitat les coses estan canviant. De mica en mica l'esgrima s'està **popularitzant**, i la incorporació de nous materials alternatius que l'apropen a l'escola i als més joves, ens ho facilita.

En els darrers anys, s'ha desenvolupat l'adaptació del material específic de l'esgrima de competició als requeriments d'una activitat d'iniciació, realitzada en edats infantils i instal·lacions no especialitzades. Així, el nou material utilitzat en la iniciació està integrat pels **sabrescumes** i els **espadetos**, que ofereixen un seguit d'avantatges respecte el material convencional:

- ✓ Substitució de materials durs com l'acer i l'alumini per altres de tous, com l'escuma semirígida o el plàstic, totalment innocus i segurs.

- ✓ Disminució de les dimensions i el pes de les armes, possibilitant així als més petits l'aprenentatge de la tècnica sense el risc de sobrecàrregues.
- ✓ Les armes són de colors vius i atractius.

Tot això permet un alleugeriment de les proteccions necessàries millorant la dinàmica de les sessions d'iniciació.



Careta de plàstic transparent



Espadeto: Arma amb forma de floret totalment de plàstic tou



Sabrescuma: Arma amb forma de sabre totalment d'escuma tova

## OBJECTIUS GENERALS

- ✓ Posar aquest esport a l'abast dels centres escolars, per d'aquesta manera acostar-lo als nens i nenes.
- ✓ Continuar el camí cap a la consolidació d'una estructura d'esgrima extraescolar, composta per diversos centres i garantida per l'experiència del nostre club.
- ✓ Incrementar l'oferta d'esport extraescolar amb una activitat que pot resultar especialment atractiva per qui no se sent atret pel bombardeig constant d'altres esports majoritaris.



- ✓ Donar a conèixer el nostre esport als més joves.
- ✓ Oferir a aquests nois i noies la possibilitat d'integrar-se, a la llarga, en el nostre Club, obrint-los les portes d'un aprenentatge més profund de l'esgrima i fent que el treball invertit no es perdi.

## **FITXA TÈCNICA**

### **ACTIVITAT REGULAR D'ESGRIMA PER A JOVES**

**CONCEPTE:** Activitat extraescolar d'iniciació a l'esgrima per a nois i noies.

**DURACIÓ:** Anual o trimestral.

**PERIODICITAT:** Una o dues sessions setmanals, d'un hora o bé d'hora i mitja.

**HORARI:** A concretar, segons les necessitats de l'escola, en franja horària de migdies o de tardes.

**PARTICIPANTS:** Entre 6 i 14 nens/es per grup.

**EDAT:** de 6 a 14 anys.



## ÀMBITS TREBALLATS

1. **ÀMBIT FÍSIC COORDINATIU:** les habilitats esportives requerides i apreses en esgrima impliquen una millora de la **velocitat** (gestual i de reacció), la **força** i la **resistència**, lligades a un ampli ventall de **capacitats coordinatives**. Aquestes no es limiten a l'aprenentatge monòton de moviments i esquemes posturals realitzats amb l'arma, sinó que s'enriqueixen en un context de variabilitat espai-temporal, anticipació i adaptació motora, ja que el rival està en moviment i és necessària una constant interacció amb ell.

A més, l'ús de l'arma per realitzar tasques de **coordinació fina**, potencia enormement la destresa i la coordinació òculo-manual.

2. **ÀMBIT COGNITIU:** el fort component tàctic de l'esgrima obliga a la presa constant de decisions ràpides i encertades, la qual cosa **aguditza la capacitat d'anàlisi i la determinació personal**.

3. **ÀMBIT SOCIAL:** en l'assalt, els nois i noies aprenen a canalitzar energies, ajudant-los a modelar un caràcter sòlid i mesurat. A més a més, una de les prioritats en l'ensenyament de l'esgrima és fomentar un exquisit **respecte pels rivals** i per les normes, assumint el repte d'**aprendre a guanyar i d'aprendre a perdre**. També s'ha de destacar que, per les seves característiques, és un esport en que es pot treballar en qualsevol edat amb grups mixtes, i que per tant és idoni per treballar en la **coeducació**.



## CONTINGUTS DE L'ACTIVITAT

L'activitat es planteja com un curs d'iniciació on, en cada sessió, es realitza l'aprenentatge dels següents aspectes genèrics, desenvolupant els continguts progressivament:

- ✓ Escalfament general.
- ✓ Desplaçaments i tècnica de cames.
- ✓ Aprenentatge de la tècnica: presa i maneig de les armes.
- ✓ Aplicació de la tècnica: treball en parelles.
- ✓ El Joc de l'esgrima: assalts.
- ✓ Estiraments i tornada a la calma.

**Les sessions es plantegen combinant el jocs, les formes jugades i l'ensenyament analític de la tècnica i els gestos bàsics de l'esgrima. La nostra finalitat és ensenyar les bases d'aquest esport d'una manera divertida on els nens i nenes puguin gaudir alhora que aprenen esgrima.**

El nostre projecte no es perd amb la fi de l'edat escolar, sinó que oferim una continuïtat del treball realitzat orientada a una coherent formació esportiva del nostre alumnat mitjançant l'Escola d'Esgrima del club.



## OPCIONES DE L'ACTIVITAT

Si la nostra proposta us sembla interessant, us proposem dues maneres de dur-la a la pràctica:

**A) Activitat realitzada a la nostra instal·lació, amb desplaçament dels alumnes.**

**B) Activitat realitzada al centre escolar.**

Els cursos en que es realitza l'activitat a la nostra instal·lació poden ser complementats amb la utilització de material elèctric d'esgrima, ja que disposem de material de competició adaptat, així com de 10 pistes reglamentàries equipades amb senyalitzadors elèctrics de tocats.



Les tarifes són:

- **Activitat a la nostra instal·lació:** 26 euros/hora per tècnic i ús del material.
- **Activitat a la vostra Escola:** 32 euros/hora per tècnic i ús del material.

**L'ús del material d'esgrima específic (sabrescumes, espadetos, caretos, petos, etc.) està inclòs en el preu fixat per hora i monitor.**

## ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

Amb l'objectiu que els nens i nenes participants en les activitats extraescolars dels diferents centres es coneguin i comparteixin l'experiència d'iniciar-se en un nou esport, des del SAM cada any organitzem en les instal·lacions del club la **GIMCAESGRIMA**, que es realitza abans de les festes de Nadal i consta d'un seguit de proves i jocs que els nens i nenes han de realitzar dins d'un ambient lúdic i festiu.



A més, es brinda als nens i nenes la possibilitat de participar en la **Lliga Escolar d'Espadetos**, que és un seguit de tres proves que es realitzen durant el curs, organitzades per la Federació Catalana d'Esgrima i orientades a tots els centres escolars que realitzen activitats d'esgrima d'iniciació.



## **CONSIDERACIONS FINALS**

Aquest avantprojecte planteja els aspectes més genèrics de l'activitat que us proposem. **Evidentment, estem oberts a qualsevol mena de suggeriment per part vostra.**

Tanmateix, us agraïm l'interès i desitgem fermament que la nostra proposta satisfaci les vostres expectatives.

No dubteu en posar-vos en contacte amb nosaltres per qualsevol aclariment o intercanvi d'idees que vulgueu plantejar.

La nostra adreça és:

**Club d'Esgrima SALA D'ARMES MONTJUÏC**

**C/ Duquessa d'Orleans, 29 (FGC Reina Elisenda)**

**08034 Barcelona**

**Tel./Fax: 93 204 08 19**

**[www.esgrimasam.org](http://www.esgrimasam.org)**

**[promocio@esgrimasam.org](mailto:promocio@esgrimasam.org)**

Únicament ens resta acomiadar-nos de vosaltres fins a la propera ocasió.

Atentament,

Dídac Gamero  
Coordinador d'activitats