



# ESGRIMA

¿POR QUÉ LA HA DE PRACTICAR MI HIJO/A?



## NO ES UN DEPORTE CARO

El material no es mucho más caro que el resto de ropa que necesitas. Además, la gran mayoría de clubes facilitan el material de manera gratuita durante los primeros meses.



La esgrima es un deporte en el cual se potencia la concentración, la velocidad, el equilibrio y la coordinación, y en el que es básico el espíritu deportivo y la autodisciplina.



## COLECTIVIDAD

Aprenden a competir tanto de manera individual como en equipo.

Aprenden a disfrutar de la victoria y a asumir la derrota.



## UN EXCELENTE EJERCICIO FÍSICO

Dependiendo de la intensidad, la esgrima consume entre 420 i 700 cal/h



## LA ESGRIMA, UN DEPORTE SEGURO

Aún siendo un deporte de combate, la esgrima es un deporte muy seguro gracias a la equipación obligatoria.

CARETA

CHAQUETILLA

GUANTE

PANTALÓN

CALCETINES

ZAPATILLAS



Éste es el número aproximado de practicantes de esgrima en Cataluña. El 30% son mujeres.

1.000



Adquieren hábitos de comportamiento derivados del fomento de la disciplina y el respeto al contrincante.



Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro, mejorando la capacidad de concentración.

El aprendizaje, la memoria y el estado de alerta se ven favorecidos

Estos ideales ayudan a los niños y niñas a llegar a su potencial en muchas áreas diferentes de la esgrima.



Si bien antes los niños y niñas empezaban a practicar esgrima a los 10 años, ahora son muchos más los clubes que empiezan a impartir clases a partir de los 5-6 años.



## APRENEN A TOMAR DECISIONES COMPLEJAS, ANALIZAR LOS PROBLEMAS Y PENSAR RÁPIDAMENTE

Potencia la creación y constancia de hábitos, estimulando el rendimiento académico.

## UN CORAZÓN AGRADECIDO

Prevé las elevaciones de glucosa, disminuye los triglicéridos i la tensión arterial.



## UNA CLASE DE CONDUCTA



Permite mejorar el autocontrol y la gestión de la agresividad, aumenta la capacidad de superar tensiones físicas y psicológicas, a tener autocritica. También ayuda a aliviar el estrés y a reducir la frustración.

Existe un aumento significativo en el desarrollo del pensamiento abstracto a través de nociones como la velocidad, la distancia, la profundidad, la fuerza y el tiempo.

25%