 Αγαπητοί γονείς,

θέλοντας να φέρουμε σε επαφή τα παιδιά προσχολικής και 1ης σχολικής ηλικίας με

το Ολυμπιακό άθλημα της ξιφασκίας, οργανώσαμε ένα διαρκή κύκλο προπονήσεων

για παιδιά 4-5-6 ετών, με ένα ειδικό σχεδιασμένο πρόγραμμα για το σκοπό αυτό.

Η ανάγκη για καθημερινή άσκηση του παιδιού μπορεί να συνδεθεί με μια ιδιαίτερη

δραστηριότητα που χαρακτηρίζεται από την ισορροπημένη και διαρκή συμμετοχή πνεύματος

και σώματος κατά την αθλητική προσπάθεια.

Επιλέγοντας το άθλημα της ξιφασκίας από την παιδική ηλικία, το παιδί έχει τη δυνατότητα να

καλλιεργήσει τον ρυθμό και τον συντονισμό των κινήσεων του σώματος, την κριτική ικανότητα, την

δημιουργική σκέψη, τη διατήρηση της προσοχής, την αίσθηση της παρατηρητικότητας, κ.α.

Μέσα από ένα σύγχρονο τρόπο εκμάθησης, επηρεάζεται σημαντικά η ανάπτυξη των κινητικών,

γνωστικών και κοινωνικών ικανοτήτων των παιδιών, καθώς δε δέχονται παθητικά την πληροφορία, αλλά είναι τα ίδια που τη δημιουργούν, την επεξεργάζονται και λαμβάνουν αποφάσεις ανάμεσα σε μεταβαλλόμενες καταστάσεις. Η βελτίωση της αυτοπεποίθησης συντελεί στην κατάκτηση σημαντικών ατομικών προσωπικών ωφελειών από την συμμετοχή στην σπουδαία αυτή άσκηση.

Το πρόγραμμα ‘’baby fencing’’ αποτελείται από 3 ενότητες μαθημάτων:



Η πρώτη ενότητα των μαθημάτων περιλαμβάνει:

* Κινητικό έλεγχο
* Γνωριμία με το άθλημα (ιστορικά στοιχεία, προβολή video, εισαγωγικά παιχνίδια)
* Βελτίωση κιναισθητικών ικανοτήτων (ισορροπίας, ρυθμού, αίσθηση βασικών κινήσεων του σώματος, συνεργασία χεριών ποδιών, αίσθηση χώρου και απόστασης)
* Βελτίωση γνωστικών λειτουργιών μέσα από παιχνίδια (μνήμης, αντίληψης, προσοχή, σκέψης-επίλυσης προβλημάτων).



Η δεύτερη ενότητα των μαθημάτων περιλαμβάνει:

* Κινητική μάθηση, βασικές κινήσεις ξιφασκίας λαμβάνοντας υπόψη τις ανατομικές και κινητικές ιδιαιτερότητες κάθε αθλητή.
* Βελτίωση της πλαστικότητας και ροής των κινήσεων
* Επανάληψη των φυσικών αξιών της κίνησης μέσα από παιχνίδια, για την απόκτηση κινητικής συμπεριφοράς
* Εισαγωγή σε απλές μορφές αγώνα και έννοιες βασικών κανόνων ξιφασκίας



Η τρίτη ενότητα των μαθημάτων περιλαμβάνει:

* Επιδείξεις σε βασικά κινητικά πρότυπα και απονομή διπλώματος



Oι διδακτικές ενότητες σκοπεύουν στην παράλληλη καλλιέργεια όλων των επιμέρους

φυσικών, τεχνικών και τακτικών χαρακτηριστικών.

Η εφαρμογή των προγραμμάτων γίνεται από ειδικά εκπαιδευμένους προπονητές

ξιφασκίας με εμπειρία στο χώρο του αθλητισμού που σκοπό τους έχουν να

ενσωματώσουν την φυσική δραστηριότητα στην καθημερινή ζωή των μικρών παιδιών

δημιουργώντας τις βάσεις που θα μεταφέρουν μαζί τους σε όλη την υπόλοιπη ζωή.

Με εκτίμηση οι προπονητές

Φουστανάκης Δημήτρης

Ξαγοραράκη Φανή