

# Propuesta Boxeo como actividad extraescolar

## Boxeo educativo.

El boxeo base **sin contacto** es un deporte muy completo que enseña valores fundamentales como son el respeto, el compañerismo, la constancia, la capacidad de superación, y otros muchos valores imprescindibles en la práctica de un deporte de contacto.

## Ventajas:

### 1. Es un deporte individual que **necesita del grupo**.

Se aprenden actitudes de valor y respeto a diario hacia el otro en su práctica. Todas estas habilidades le ayudarán a relacionarse mejor con sus iguales.

### 2. El **grupo de entrenamiento es heterogéneo** y esto es clave.

A diferencia de cómo ocurre en otros deportes, no se separa a los niños por su rendimiento deportivo. En el boxeo no hay equipo «A» ni equipo «B». Aprenden y enseñan unos a los otros fomentando la empatía.

### 3. Constancia y disfrute.

Cuando cada tarde va a su escuela de boxeo, se prepara para disfrutar esa tarde, no existe presión por una competición el fin de semana cada siete días. Pues realmente contra quiénes nos vamos a enfrentar en la vida, es a nosotros mismos. El boxeo le va a enseñar a tus hijos **los valores de la constancia y superación**.

### 4. Desarrollo motor.

En la infancia debemos huir de la especialización en las actividades físicas, pues los niños y niñas necesitan experimentar y vivenciar diferentes situaciones motrices. Este deporte desarrolla diferentes capacidades físicas y habilidades motrices básicas. Todo ello enriquece el desarrollo motor de tus hijos (saltos, giros, desplazamientos,...).

### 5. Igualdad.

La sociedad necesita de personas que sepan convivir y trabajar unas con otras independientemente de su sexo, raza o ideología. El boxeo es un caldo de cultivo para estos valores, pues no hay discriminación entre niños y niñas. En la clase de boxeo como en la vida codo con codo.

### 6. Referentes.

Niños y adolescentes necesitan de referentes a lo largo de cada etapa. Personas como sus padres y profesores en los que inspirarse. El boxeo español tiene un gran bagaje de deportistas que han luchado más en su vida que dentro de un ring. Boxeadoras como Patricia Martín, Miriam Gutiérrez y boxeadores como Adasat Toro e Isaí Villamur, son

ejemplos de superación para todos. La capacidad de resiliencia viene en el ADN de los deportistas que practican este deporte, porque es su naturaleza ante la vida.

## 7. Inteligencia Emocional.

Desde la perspectiva de Daniel Goleman uno de los precursores de la Inteligencia Emocional, esta engloba algunas de las siguientes capacidades:

### Manejar las emociones:

Durante una tarde de entrenamiento de boxeo niños y niñas aprenden a manejar diferentes emociones: alegría, ira, confianza, sorpresa, interés, vergüenza y optimismo son algunas de ellas. Al estar presentes de forma natural se normalizan. Desde el contexto deportivo al personal.

### Motivarse a sí mismo:

Con el boxeo los niños aprenden desde la acción y el autocontrol a dominar la impulsividad, aprovechando sus propias emociones para motivarse tanto en el deporte como en el área escolar.

### Reconocer las emociones de los demás:

Es por excelencia uno de los deportes que en su practica favorece la empatía, pues continuamente nos miramos fijamente, y esto permite percibir al otro. En ejercicios de parejas sorprende como sintonizan los compañeros unos con otros.

### Establecer relaciones:

Los grupos de entrenamiento de una Escuela de Boxeo potencian habilidades sociales, forjando amistades dentro y fuera del deporte.

## Instalaciones y horario.

Disponemos de las instalaciones y el material deportivo necesario para realizar los entrenamientos con las medidas de seguridad e higiene pertinentes.

Estamos situados en **Box Crossfit Turoqua de Pontevedra en la calle Cordón n11, bajo.**

Disponemos de **zonas de parking interiores y exteriores exclusivos** para nuestros clientes.

Nuestros horarios son: **lunes, miércoles y viernes de 17:30 - 18:30 horas.**

Nuestras tarifas son: **15€ dos días por semana por atleta** y disponemos de una aplicación para la gestión y reserva de clases.

## Club de Boxeo David Burgos

Somos un club fundado en Pontevedra en 2017 donde ofrecemos entrenamientos específicos de Boxeo base.

Le damos a los niños la posibilidad de participar en los campeonatos oficiales de la Federación Gallega de Boxeo y la Federación Española de Boxeo.

Nuestra filosofía se basa en enseñar a jóvenes y adultos a divertirse haciendo deporte y en nuestra corta trayectoria ya ha habido amplios resultados contando con varios campeones en boxeo de formas a nivel gallego y nacional, tanto en categoría masculina como femenina.

En los campeonatos demuestran sus habilidades en salto a la comba, sombra, trabajo en saco y manoplas demostrando todo lo aprendido durante el curso.

Además de los entrenamientos de ejercicio físico, fomentamos también una alimentación sana y una vida saludable.

Toda la información, fotos y videos están disponible en nuestra página web <https://davidburgos.club/> y en nuestras redes sociales.

*Debido a la situación actual con el COVID-19 nuestras clases son en grupos más reducidos, tomando las medidas de seguridad e higiene necesarias y los horarios pueden variar a medida que la situación mejore.*

David Burgos Ruibal  
Presidente

Fátima Álvarez Polo  
Secretaria