

 AULAS DE FORMACIÓN ABERTA	Ficha de actividade: Obradoiro de XADREZ
Coordinador:	FELIPE ALCONADA MARTÍN ● Profesor de Educación Secundaria e Monitor Provincial de Xadrez por Pontevedra con longa experiencia en obradoiros de xadrez en Aulas de Formación Aberta.
Inscrición:	Por correo electrónico: aulasabertas@yahoo.es Achegando xustificante de ingreso.
Lugar:	Aula Comedor no edificio de Industriais.
Horarios:	Das 16:30 h. as 19:00 h. O profesor está a estas horas e o alumno escolle a mellor hora.
Tarifas:	Socios - GRATIS; Non socios - 25 €
Información sobre a actividade:	Para todos os niveis. O material necesario estará a disposición dos participantes. Teñen preferencia os socios diante dos non socios e público xeral.
Beneficios da práctica do xadrez:	● Mantén o cerebro activo e prevén o deterioro cognitivo incrementando os niveis de concentración. ● Exercita a memoria espacial, visual e asociativa. ● Axuda a reter recordos a curto e longo prazo. ● Desafía ao cerebro mediante planificación e pensamento crítico fortalecendo as conexións neuronais. ● Axuda na toma de decisións medindo as consecuencias antes de cada xogada. ● Fomenta a socialización, reforza a autoestima e desenvolve a resiliencia.