



## EA4. BALL

*El ball constitueix una de les activitats lúdiques i físiques que tenen més acceptació entre la gent gran. Ho demostra el fet de què, en les trobades de ballar que s'organitzen al llarg de l'any en els espais per a la gent gran, sempre gaudeixen d'una notable presència.*

### Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són :

- Les sessions de treball d'1 hora setmanal, seran agrupades d'1 a 3 mesos d'acord amb el contingut i la dificultat que s'hagi de treballar, fent variació del tipus de ball o tècnica a treballar, d'un període a l'altre.
- L'objectiu principal és la pràctica de les tècniques de ball més adients d'acord amb les possibilitats físiques de les persones de 55 i més anys.
- El nombre màxim de participants serà de 15 persones.
- L'objectiu secundari és facilitar les relacions humanes en un col·lectiu on la monoparentalitat pot ser un factor d'exclusió, el treball de consens, l'acceptació de les limitacions pròpies i al·lenes, els valors que és necessari mantenir en la convivència de diferents persones amb objectius compartits.

### Característiques :

No és tracta d'arribar a la perfecció de ball. Tampoc de treballar tots els balls de saló donat que l'elecció serà en funció de les característiques del grup i el professorat a l'igual que el temps de dedicació. .

#### DIFERENTS TIPOLOGIES DE BALLS DE SALÓ

| VALS VIENÉS         | VALS INGLÉS | VALS FRANCÉS O PERICÓN | POLCA                    | PASODOBLE   |
|---------------------|-------------|------------------------|--------------------------|-------------|
| SEVILLANAS          | SARDANA     | MILONGA                | VALSECITO O VALS CRIOLLO | SWING       |
| SWING CON VARIACIÓN | FOXTROT     | TANGO                  | SLOW-FOX                 | CHARLESTON  |
| QUICK STEP          | JIVE        | INDY HOP               | ROCK AND ROLL            | HUSTLE      |
| MERENGUE            | BACHATA     | BACHATA-TANGO          | KIZOMBA                  | CHA CHA CHA |
| MAMBO               | BOLERO      | SAMBA                  | CUMBIA                   | SALSA       |
| RUMBA CUBANA        | SON CUBANO  |                        |                          |             |

## Recomanacions :

- Els participants han d'anar vestits amb roba còmoda.
- Totes les sessions comencen i finalitzen a l'hora programada

## Grups i horaris :

Període: 4 de setembre 2023 a 31 de juliol de 2024

| Grups    | Data Inici      | Dies   | Hora inici sessió | Durada aproximada | Lloc                |
|----------|-----------------|--------|-------------------|-------------------|---------------------|
| BALL -A- | 6 setembre 2023 | Dijous | 15.45             | 50' a 60 '        | Esplai Buenos Aires |
| BALL -B- | 6 setembre 2023 | Dijous | 17.00             | 50' a 60 '        | Esplai de la Vila   |
| BALL -C- | 6 setembre 2023 | Dijous | 18.15             | 50' a 60'         | Esplai Buenos Aires |