



## EA5. PRÀCTICA DE TÈCNIQUES DE 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 esplais per a la gent gran, sempre gaudeixen d'una presència d'entre 40 i 80 persones. El mateix fenomen es constatable en altres espais que organitzen trobades semblants ( Progrés).

### Estructura de treball :

- ✓ 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·lienes, 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			



## Grups i horaris

Període: Setembre 2019 a Juliol 2020

Grup	Dies	Horari Inici	Durada	Lloc
BALL	Dijous	17.30	50' a 60'	Esplai Buenos Alres