

5. NEW DANCE



Ajuntament
de Martorell



Patronat
Municipal de
Serveis d'Atenció
a les Persones
de Martorell

El New Dance és una activitat física que combina diferents estils i tendències de ball: Jazz, Hip Hop, New Style, Salsa, Funky, aeròbic...proposant coreografies innovadores i atractives pels vostres fills i filles.

Aquesta activitat es pot practicar al Patronat Municipal de Serveis i d'Atenció a les Persones a partir dels 6 anys d'edat, amb diferents grups adaptats a l'edat i nivell dels participants.

Durant el curs es realitzaran exhibicions obertes al públic, amb l'objectiu de mostrar el treball coreogràfic que s'ha dut a terme a les classes, aquestes exhibicions es programen des del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones. La participació serà de caràcter voluntari

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

- Millora de les capacitats físiques bàsiques (agilitat, força, resistència, coordinació, flexibilitat...).
- Aprenentatge i millora del control postural, domini del propi cos i harmonia en l'execució dels moviments.
- Aprenentatge i millora de la sincronia dels moviments amb el ritme musical.
- Millora de la memòria rítmica i coreogràfica.
- Millora de l'autoestima .
- Educar en la pràctica d'exercici físic i en l'adquisició dels hàbits perdurables de salut.
- Motivar per a la pràctica d'exercici físic.
- Crear vincles de sociabilitat i cooperació amb les altres persones que participen de l'esport o activitat física.

Característiques :

Les sessions es desenvolupen a través de quatre fases:

- A la primera fase es realitzen exercicis d'escalfament i preparació física i mental per a l'activitat.
- A la segona fase es realitzen exercicis encadenats d'intensitat moderada. En aquesta fase es concentra el volum més alt de la sessió.
- A la tercera fase es realitza una seqüència d'exercicis que tenen com a finalitat principal tornar el cos a l'estat de repòs.

- A la quarta i darrera fase de la sessió es realitzen exercicis per estirar la musculatura i de relaxació.

Per tal de garantir el millor desenvolupament de les sessions, les places estan limitades per que assisteixin un màxim de 25 participants.

L'activitat es desenvolupa segons calendari escolar a excepció dels dies de lliure disposició de les escoles.

Recomanacions :

- Els participants han d'anar vestits amb roba esportiva, còmoda i lleugera, que faciliti al professor la correcció de la postura del cos en realitzar l'exercici.
- El calçat ha d'ésser flexible i amb sola que absorbeixi els impactes que es deriven dels salts.
- Totes les sessions comencen puntualment a l'hora programada. Es prega la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-se a la sessió.
- Cal que els participants assisteixin amb regularitat a un mínim del 75% de les sessions programades.

Grups i horaris :

Període: Calendari lectiu escolar curs 2022/2023.

Grup	Anys de Naixement	Espai	Dies	Hora inici sessió	Durada Aproximada
New Dance PreBenjamí - Benjamí	2013 - 2016	Gimnàs Pavelló de Can Cases	Dilluns Dimecres	17:00	50' a 60'
New Dance Aleví	2011 - 2012		Dilluns Dimecres	18:15	50' a 60'
New Dance Infantil - Cadet - Juvenil	2005 - 2010		Dilluns Dimecres	19:30	50' a 60'

- El nombre mínim de participants inscrits perquè cada grup pugui funcionar és de 10