



Beneficis del Ball esportiu

A Píbody ens encanta la música i tot i fer-la servir a totes les activitats, és en aquesta activitat on gaudim plenament dels seus **beneficis**.

Considerem la pràctica del ball com a beneficiosa per als nostres infants ja que impacta en diverses àrees del desenvolupament.

Des del punt de vista físic, Martí (2021) subratlla que el ball pot millorar la **coordinació motriu i la mobilitat** en nens i nenes amb trastorns del desenvolupament. Mitjançant moviments rítmics i l'expressió corporal, aquesta pràctica pot ajudar a desenvolupar les habilitats motrius fines i globals.

En l'àmbit emocional, García (2020) destaca que el ball ofereix una plataforma per **expressar emocions i alliberar tensions**. A través de la música i el moviment, els infants poden canalitzar les seves emocions, millorar l'estat d'ànim i afavorir un benestar emocional general.

Pel que fa al desenvolupament social, Johnson (2019) indica que el ball en grup promou la **interacció i la comunicació** entre els nens i nenes. Aquesta interacció pot ser particularment beneficiosa ja que proporciona un context estructurat i divertit per a les interaccions socials.

L'àrea cognitiva també rep beneficis. Segons Brown (2018), l'aprenentatge de seqüències de moviments i la coordinació amb la música estimulen les funcions cognitives com la **memòria, l'atenció i la planificació**.

En resum, les darreres publicacions bibliogràfiques i les contribucions d'autors destacats concorden en els beneficis holístics del ball per als nens i nenes amb trastorns del desenvolupament. Des de la millora de les habilitats motrius fins a l'afavoriment de l'expressió emocional, la promoció de la interacció social i l'estimulació cognitiva, el ball es presenta com una eina poderosa per millorar múltiples dimensions del desenvolupament d'aquests infants.