



SUAM

SISTEMA UNIVERSITARIO DEL ADULTO MAYOR
Universidad de Guadalajara

Danza Regional Principiantes

CICLO 2026-B

Profesor Mario Olvera Prado

1. JUSTIFICACIÓN

El baile regional mexicano es mucho más que una actividad artística para los adultos mayores, es una herramienta integral para un envejecimiento digno, activo y feliz.

Salud física: Mejora el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad y la fuerza muscular, es un ejercicio cardiovascular de bajo impacto que activa la circulación y mantiene las articulaciones en movimiento.

Salud mental: Estimula la memoria y la concentración al aprender pasos, coreografías y el significado de cada región. Reduce el estrés la ansiedad y la depresión, elevando la autoestima al sentirse capaces y productivos.

Salud social: Combate la soledad y el aislamiento creando un sentido de pertenencia y una red de apoyo.

Identidad y cultura: A través del baile regional, el adulto mayor se reconecta con sus raíces, con la historia de México que ellos mismos vivieron. No solo bailan, transmiten nuestra cultura a las nuevas generaciones, se sienten guardianes de nuestras tradiciones.



2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Que el adulto mayor sin experiencia previa logre disfrutar y ejecutar con seguridad coreografías básicas mejorando su bienestar físico y emocional.

Al concluir las 14 semanas de curso, el participante será capaz de:

1. CONOCER Y COMPRENDER:

- Identificar el vestuario, música, y pasos básicos de algunas de las regiones de México. Ejemplo: Jalisco, Veracruz, Sinaloa.
- Comprender la importancia del calentamiento, la postura y la respiración al bailar para evitar lesiones.
- Reconocer los tiempos musicales y seguir el ritmo de forma grupal.

2. SABER HACER (Lo practico)

- Ejecutar pasos básicos fundamentales como el zapateado de tres, zapateado plano, zapateado de punta, balceo etc.
- Realizar desplazamientos sencillos y formaciones básicas en el escenario (filas, diagonales, círculos, en parejas, etc.)
- Bailar coreografías sencillas de forma completa y sencillas coordinadas con el grupo.

3. SER Y CONVIVIR (Lo personal)

- Mejorar visiblemente su equilibrio, coordinación y memoria a corto plazo.
- Aumentar su confianza para presentarse frente a otros compañeros y familia.
- Integrarse y convivir en grupo, practicando el respeto, la paciencia y el compañerismo.

PRESENTACION FINAL DE CIERRE:

El alumno será capaz de participar en una presentación folclórica colectiva como cierre de curso.



3. CONTENIDOS

MÓDULO 1: INDUCCIÓN Y CONFIANZA

Objetivo: que pierdan el miedo y se sientan seguros.

Tema 1: Bienvenida y conocimiento del grupo.

Tema 2: mi cuerpo al bailar.

MÓDULO 2: RITMO Y PASOS BASICOS

Objetivo: aprender a escuchar la música y mover los pies.

Tema 3: El ritmo en la música mexicana.

Tema 4: Pasos fundamentales.

MÓDULO 3: REGIONES DE MÉXICO

Objetivo: aprender al menos 2 o 3 regiones vistosas y sencillas.

Tema 5: Región Jalisco.

Tema 6: Región Veracruz.

Tema 7: Región Sinaloa.

MÓDULO 4: EXPRESION Y MONTAJE FINAL

Objetivo: Preparar su presentación final con orgullo.

Tema 8: Expresión escénica.

Tema 9: Montaje y ensayo general.

Tema 10: Presentación y cierre de curso.



4. EVALUACIÓN

La evaluación será formativa, cualitativa y centrada en el proceso personal de cada adulto mayor, priorizando el bienestar, la participación y el disfrute sobre la ejecución técnica perfecta.

QUÉ SE TOMARÁ EN CUENTA (Actividades y productos)

No es examen, es acompañamiento semana a semana.

- Lista de asistencia, participación y actitud (Participar en clase y apoyar a compañeros)
- Ejercicios en clase (hacer el calentamiento, repetir pasos básicos, seguir el ritmo)
- Trabajos sencillos (llevar su material para tomar la clase, practicar 20 minutos en casa)
- Producto final (presentación de cierre de curso)

Se evalúa sobre 4 aspectos:

- A) Corporal 30%**
- B) Cognitivo 30%**
- C) Actitudinal y Social 30%**
- D) Presentación final 10%**

Requisito para constancia: 80% de asistencia y haber participado en la muestra final, no importa que se equivoque, importa que se haya presentado.



5. BIBLIOGRAFÍA

- **ARTICULOS ESPECIALIZADOS EN ADULTOS MAYORES:** LOS NIVELES ESPACIALES EN LA ENSEÑANZA DE LA DANZA FOLCLÓRICA A ADULTOS MAYORES- DIANA IVEET MONTIEL YAÑEZ/INBA 2017
- **DOCUMENTOS Y SITIOS WEB:** INAPAM- GUIA FISICA PARA EL ADULTO MAYOR
- **YOUTUBE:** RAFAEL ZAMARRIPA HABLEMOS DE DANZA UCOL.

