



SUAM

SISTEMA UNIVERSITARIO DEL ADULTO MAYOR
Universidad de Guadalajara

Danza Regional Intermedios

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 perfeccione su técnica de zapateado, faldeo y expresión escénica, logrando interpretar con carácter y estilo propio bailes de mayor complejidad coreográfica.

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

1. CONOCER Y COMPRENDER:

- Diferenciar con claridad el estilo, ritmo y carácter de al menos 3 o 4 regiones de México. Ejemplo: jalisco, Veracruz, Sinaloa y Chiapas.
- Comprender y explicar el significado del vestuario y la utilería que usa cada región.
- Identificar la estructura musical de una pieza (introducción, copla, zapateado, remate) para no perderse en escena.

2. SABER HACER (Lo practico)

- Ejecutar pasos con mayor rapidez, fuerza, y limpieza sonora, combinando al menos 3 tipos diferentes en una misma coreografía.
- Dominar el faldeo y el uso de accesorios (sombrero, rebozo, paliacate, machete de utilería) de forma coordinada con el zapateado.
- Bailar coreografías con cambios de formación, desplazamientos en diagonal y cruces, sin necesidad de seguir al de adelante.
- Realizar el trabajo en pareja con comunicación visual y sincronía, manteniendo el estilo galante y respetuoso de cada región.

3. SER Y CONVIVIR (Lo personal)

- Proyectar seguridad, alegría, y carácter escénico, manteniendo la sonrisa y la mirada al público.
- Participar en un programa de 15 a 20 minutos, resistiendo físicamente.

PRESENTACION FINAL DE CIERRE:

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



3. CONTENIDOS

MÓDULO 1: REAFIRMACIÓN TÉCNICA

Tema 1: Técnica RAZA adaptada.

Tema 2: Perfeccionamiento de zapateado.

MÓDULO 2: REPERTORIO REGIONAL AVANZADO

Tema 3: Jalisco con carácter.

Tema 4: Veracruz de tarima.

Tema 5: Sinaloa – Fiesta de Tambora.

Tema 6: Chiapas o Nuevo Montaje.

MÓDULO 3: MONTAJE ESCÉNICO PROFESIONAL

Tema 7: Expresión e interpretación.

Tema 8: Producción de la muestra final.

Tema 9: Ensayo General y Presentación.

PRODUCTO FINAL: Presentación de 15 a 20 minutos.



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.

