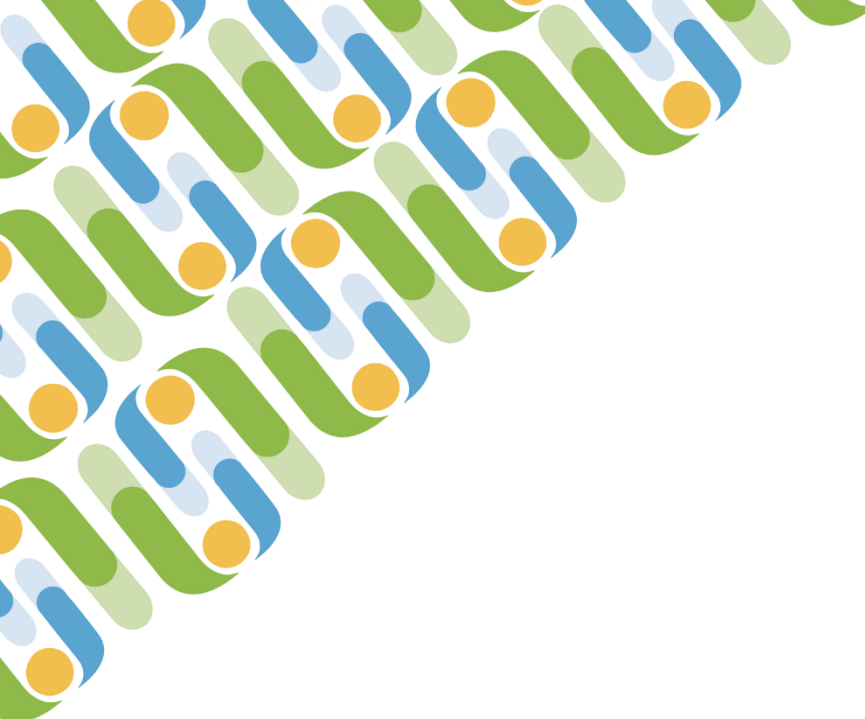




SUAM

SISTEMA UNIVERSITARIO DEL ADULTO MAYOR
Universidad de Guadalajara

Activación Física

CICLO 2026-B

1. JUSTIFICACIÓN

Este curso busca favorecer un envejecimiento activo y saludable en las personas adultas mayores mediante actividades físicas adaptadas que contribuyan al mantenimiento de la movilidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y autonomía. Asimismo, promueve el bienestar integral, la convivencia y la incorporación de hábitos saludables.

2. OBJETIVOS

Objetivo general

Promover la práctica de actividad física adaptada para favorecer la **funcionalidad, autonomía y bienestar integral** de las personas adultas mayores.

Objetivos específicos

- Mejorar la **movilidad, fuerza, resistencia y flexibilidad** mediante ejercicios adaptados.
- Favorecer la **autonomía y funcionalidad** en las actividades cotidianas.
- Utilizar materiales como **bastón y silla** para diversificar y facilitar los ejercicios.
- Promover la **convivencia, motivación y recreación** mediante dinámicas y baile.
- Fomentar hábitos que contribuyan a un **envejecimiento activo y saludable**.



3. CONTENIDOS

1. Ejercicios de movilidad articular.
2. Activación con material complementario.
 - 2.1 Bastón. Ejercicios de fortalecimiento y movilidad para tren superior.
3. Ejercicios aeróbicos o de resistencia estáticos.
4. Activación con material complementario.
 - 4.1 Silla. Ejercicios de fortalecimiento y movilidad para tren inferior.
5. Ejercicios aeróbicos o de resistencia dinámicos.
6. Ejercicios de flexibilidad y elasticidad.
7. Ejercicios de fortalecimiento y aeróbicos o de resistencia.
8. Activación con dinámica alternativa.
 - 8.1 Baile con ritmos latinos.

4. EVALUACIÓN

La evaluación será continua, considerando la participación activa del estudiante, su aptitud, actitud, postura, comprensión y capacidad de reflexión durante las actividades prácticas, así como su participación en asesorías y la entrega de trabajos en tiempo y forma.

La calificación aprobatoria o no aprobatoria se determinará bajo las siguientes condiciones:

- a) Asistencia: 100%.**
- b) Participación activa y disposición durante las actividades.**
- c) Comprensión y aplicación de los contenidos abordados.**



5. BIBLIOGRAFÍA

LIBROS

- Pacheco, R. (2015). Manual de acondicionamiento físico para adultos mayores y de tercera edad. *Trillas*.
- Liguory, G., & American College of Sports Medicine (ACSM). (2022). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. LWW Wolters Kluwer.

DOCUMENTOS

- Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG). (s. f.). *Guía de ejercicio físico para mayores*. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. [Documento PDF](#)
- Universidad Autónoma de Nuevo León. (s. f.). *Capítulos de libro*. Universidad Autónoma de Nuevo León. [Documento PDF](#)

VIDEOS

- YouTube. (s. f.). *Lista de reproducción sobre actividad física* [Video]. YouTube. [Lista de reproducción](#)

