

Respiración, abdomen y centro en reformer

Salud Integral y Bienestar | Ejercicio físico y actividad mental

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Este curso forma parte de la asignatura Ejercicio físico y actividad mental y se centra en la Unidad 8: Diseño de plan de entrenamiento personal que incorpore respiración, abdomen y control del centro en reformer. Está dirigido a estudiantes a partir de 17 años y busca que el alumnado desarrolle la capacidad de diseñar, adaptar y evaluar planes de entrenamiento personalizados que integren técnicas de respiración, fortalecimiento del abdomen y control del centro usando un reformer. La unidad enfatiza la seguridad, la progresión y la adecuación a las diferencias individuales de nivel y objetivos. A lo largo de la unidad se combinarán fundamentos de respiración diafragmática, activación del core, control postural y biomecánica para traducir estas habilidades en sesiones prácticas. Se establecerán criterios de revisión y ajuste continuo para asegurar que el plan evolucione acorde al progreso, la retroalimentación y las metas planteadas. Al finalizar, el estudiante podrá convertir una evaluación inicial y sus metas en un plan de entrenamiento personal sólido, con metas claras, progresiones, métodos de evaluación y fases de revisión.

Competencias

COMPETENCIAS

- Diseñar un plan de entrenamiento personal con metas, progresiones y criterios de evaluación.
- Seleccionar ejercicios y técnicas de respiración adecuadas al nivel y a los objetivos del plan.
- Aplicar principios de activación del core y control del centro durante ejercicios en reformer.
- Analizar el progreso del plan y realizar ajustes basados en la retroalimentación y en criterios de revisión.
- Comunicar de forma clara las elecciones de ejercicios, progresiones y métodos de evaluación en un plan escrito.
- Demostrar compromiso con la seguridad y la ética en la ejecución de ejercicio físico y manejo de equipo.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Conocimientos previos básicos de anatomía, fundamentos de respiración y concepto de core.
- Acceso a un reformer o equivalente para la práctica práctica y capacidad para realizar ejercicios supervisados.
- Disponibilidad para realizar prácticas presenciales o virtuales y cumplimiento de sesiones de entrenamiento programadas.
- Lecturas y materiales multimedia obligatorios, así como entrega de un plan de entrenamiento escrito.

- Habilidad para registrar progreso, recibir retroalimentación y efectuar ajustes en el plan.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Principios de la respiración diafragmática y estabilidad del tronco en reformer

Objetivos de Aprendizaje

- Describir los principios de la respiración diafragmática y su influencia en la estabilidad del tronco en reformer.
- Relacionar la activación del abdomen con la alineación de la columna durante ejercicios básicos.
- Reconocer señales de desequilibrio postural y corregir la activación muscular para mantener la seguridad.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Principios de la respiración diafragmática y su influencia en la estabilidad del tronco durante el reformer.
2. **Tema 2:** Activación del abdomen y soporte del centro en posición estática y en movimiento.
3. **Tema 3:** Preparación postural y alineación corporal para ejercicios seguros en reformer.

Actividades

- **Actividad 1:** Sesión guiada de respiración diafragmática en posición neutra con palpación abdominal para entender la expansión de la caja torácica y la activación del transversos del abdomen. Aprende a percibir la relación entre respiración y estabilidad del tronco.
- **Actividad 2:** Práctica de respiración y activación del centro en cuclillas suaves sobre la colchoneta y luego en reformer en posiciones estáticas, con feedback del instructor.
- **Actividad 3:** Registro de sensaciones corporales y alineación durante ejercicios básicos para construcción de conciencia corporal.

Evaluación

- Observación de la ejecución de la respiración diafragmática y la activación del abdomen durante ejercicios en reformer (rúbrica de técnica y seguridad).
- Checklist de alineación corporal en posición estática y al inicio de movimientos.
- Diario de aprendizaje con reflexiones sobre sensaciones de estabilidad y control.

Unidad 2: Unidad 2: Activación del abdomen y centro en coordinación con la respiración durante movimientos en reformer

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar la relación entre la respiración y la activación del centro durante movimientos en reformer.
- Identificar desalineaciones y proponer correcciones para conservar una alineación óptima.
- Demostrar coordinación entre respiración y activación del centro en ejercicios de reformer de intensidad moderada.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Coordinación de abdomen y respiración para la estabilidad del tronco durante movimientos en reformer.
2. **Tema 2:** Señales de desalineación y estrategias de corrección para preservar la alineación de pelvis, columna y escápulas.
3. **Tema 3:** Activación del centro en ejercicios con cambios de dirección y velocidad.

Actividades

- **Actividad 1:** Sesión práctica de coordinación abdomen-respiración en ejercicios de reformer de baja complejidad, con feedback inmediato del instructor.
- **Actividad 2:** Palpación guiada de transversos del abdomen durante movimientos para entender su conexión con la respiración.
- **Actividad 3:** Dinámica en parejas para corregir desalineaciones observadas en la ejecución.

Evaluación

- Observación de la coordinación respiración-centro y la capacidad de mantener alineación en distintos movimientos.
- Rúbrica de control de tronco y de corrección de desalineaciones.
- Registro de progreso en el diario de aprendizaje.

Unidad 3: Unidad 3: Patrones de respiración controlada y activación del abdomen en tres ejercicios básicos en reformer

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar tres ejercicios básicos en reformer con respiración controlada y activación abdominal adecuada.
- Mantener una alineación estable durante la ejecución de los ejercicios.
- Identificar y corregir desviaciones de la respiración o del control del abdomen durante la práctica.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Patrones de respiración controlada (inspiración, exhalación, y posibles retenciones) durante ejercicios básicos.
2. **Tema 2:** Activación abdominal integrada en tres ejercicios básicos de reformer.
3. **Tema 3:** Técnicas de seguridad y control de movimiento para la ejecución correcta.

Actividades

- **Actividad 1:** Práctica guiada de respiración controlada combinada con activación del abdomen en tres ejercicios básicos, con retroalimentación en tiempo real.
- **Actividad 2:** Análisis de video breve para identificar patrones de respiración y activación del centro.
- **Actividad 3:** Registro de desempeño y reflexión sobre mejoras en técnica y seguridad.

Evaluación

- Rúbrica de ejecución de los tres ejercicios básicos con énfasis en respiración y activación del abdomen.
- Observación de la alineación y del control del tronco durante la práctica.
- Autoevaluación y retroalimentación entre pares.

Unidad 4: Unidad 4: Aplicación de técnicas de respiración diafragmática para estabilización del centro con diferentes rangos de movimiento

Objetivos de Aprendizaje

- Adaptar la respiración diafragmática a ROMs variados durante ejercicios en reformer.
- Mantener el centro estable ante cambios de amplitud de movimiento.
- Ajustar la intensidad de la activación abdominal según la exigencia del ROM.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Respiración diafragmática para estabilidad en ROM variables.
2. **Tema 2:** Técnicas de exhalación para favorecer la estabilidad del centro durante movimientos de flexión, extensión y laterales.
3. **Tema 3:** Modulación de la respiración ante cambios de intensidad y velocidad en reformer.

Actividades

- **Actividad 1:** Secuencia progresiva de movimientos en reformer con respiración diafragmática, aumentando ROM de forma gradual.
- **Actividad 2:** Taller corto de análisis de cómo la exhalación facilita la contracción del abdomen durante ROM altos.
- **Actividad 3:** Plan de práctica personal para ajustar la respiración ante diferentes ROM en reformer.

Evaluación

- Observación de la estabilidad del centro y la coordinación respiración-contracción en ROM variados.
- Seguimiento del uso apropiado de diafragma y activación abdominal durante la práctica.
- Autoevaluación y registro de ajustes realizados para mantener la técnica.

Unidad 5: Unidad 5: Análisis de ejecución para identificar desequilibrios en la activación del abdomen y del centro

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar autoanálisis de la activación abdominal y del centro durante la práctica.
- Identificar desequilibrios en la activación entre abdomen y centro durante ejercicios clave.
- Proponer ajustes específicos para optimizar la eficiencia del movimiento y la seguridad.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Técnicas de autoanálisis de activación y respiración en reformer.
2. **Tema 2:** Identificación de desequilibrios y su impacto en la ejecución.
3. **Tema 3:** Estrategias de ajuste y progresión para mejorar la eficiencia del movimiento.

Actividades

- **Actividad 1:** Análisis de video corto de una secuencia para identificar asimetrías en activación del abdomen y del centro.
- **Actividad 2:** Sesión de corrección entre pares: comparar ejecuciones y proponer ajustes específicos.
- **Actividad 3:** Elaboración de un plan de ajustes para una secuencia de reformer de dificultad moderada.

Evaluación

- Lista de verificación de activación y alineación basada en la autoanálisis y el feedback del instructor.
- Informe de ajustes propuestos y su justificación.
- Rúbrica de progreso en la eficiencia del movimiento.

Unidad 6: Unidad 6: Síntesis de un protocolo de respiración y activación del centro para secuencias de reformer

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar un protocolo de respiración para una secuencia de ejercicios en reformer.
- Definir duración, repeticiones y fases de movimiento para cada ejercicio.
- Integrar seguridad y personalización en el protocolo.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Estructura de un protocolo de respiración y activación para reformer.
2. **Tema 2:** Coordinación de respiración y fases de movimiento en secuencias.
3. **Tema 3:** Personalización y progresión de secuencias según nivel y objetivos.

Actividades

- **Actividad 1:** Elaboración de un protocolo personal en formato de plantilla con duración y repeticiones definidas.
- **Actividad 2:** Ejecución de la secuencia piloto siguiendo el protocolo y retroalimentación para ajustes.
- **Actividad 3:** Revisión y ajuste del protocolo en base a la experiencia práctica y feedback del instructor.

Evaluación

- Producto final: protocolo documentado con fases de respiración, activación, duración y repeticiones (evaluación por claridad y viabilidad).
- Observación de la ejecución durante la secuencia protocolizada y adherencia a las fases.
- Autoevaluación de la adecuación del protocolo a nivel y metas personales.

Unidad 7: Unidad 7: Autoevaluación y registro de progreso: diario de aprendizaje

Objetivos de Aprendizaje

- Registrar prácticas, sensaciones y métricas simples de progreso en el diario.
- Interpretar tendencias y identificar áreas de mejora.
- Utilizar la información del diario para ajustar el plan de trabajo.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Métodos de autoevaluación para respiración y control del centro.
2. **Tema 2:** Herramientas de registro y diarios de aprendizaje.
3. **Tema 3:** Interpretación de datos y toma de decisiones para el desarrollo personal.

Actividades

- **Actividad 1:** Llevar un diario de aprendizaje con rúbricas de autoevaluación para cada sesión.
- **Actividad 2:** Revisión semanal de resultados con el instructor y pares para identificar mejoras.
- **Actividad 3:** Ajuste de objetivos y técnicas en base al diario y al feedback recibido.

Evaluación

- Calidad y consistencia del diario de aprendizaje (regularidad, claridad y profundidad de las observaciones).
- Precisión en la autoevaluación y en la interpretación de tendencias.
- Impacto de los ajustes realizados en la práctica posterior.

Unidad 8: Unidad 8: Diseño de plan de entrenamiento personal que incorpore respiración, abdomen y control del centro en reformer

Objetivos de Aprendizaje

- Crear un plan de entrenamiento personal con metas, progresiones y criterios de evaluación.
- Seleccionar ejercicios y técnicas de respiración adecuadas al nivel y los objetivos.
- Establecer un sistema de revisión y ajuste del plan según el progreso y la retroalimentación.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Diseño de plan de entrenamiento personal para reformer.
2. **Tema 2:** Selección de ejercicios y técnicas de respiración según objetivos y nivel.
3. **Tema 3:** Monitoreo, revisión y ajustes del plan a lo largo del tiempo.

Actividades

- **Actividad 1:** Elaboración de un plan de entrenamiento de 4-6 semanas con fases de progresión y criterios de evaluación.
- **Actividad 2:** Presentación del plan y defensa de las elecciones metodológicas ante el grupo o instructor.
- **Actividad 3:** Sesión de revisión y ajuste del plan en base al progreso registrado.

Evaluación

- Calidad y viabilidad del plan de entrenamiento personal.
- Coherencia entre objetivos, ejercicios, respiración y progresiones.
- Plan de revisión y ajuste claro y aplicable.