10 de diciembre.

Humana Vital S.A.S

Horario: 3:00 p.m. - 6:00 p.m.
Lugar: Centro de Hidroterapia de Funza
Deporte de los asistentes: Patinaje
Número total de deportistas: 21 (divididos en 3 grupos de 7 deportistas cada uno)

Desarrollo de la jornada

Primer grupo: 7 deportistas de patinaje

Objetivo: Enfocarse en la descarga muscular y la relajación de las articulaciones, debido a la alta exigencia física que el patinaje genera en extremidades inferiores.

Ejercicios de descarga muscular:
Los deportistas realizaron flotaciones asistidas y caminatas lentas en el agua para reducir la carga en las articulaciones de las rodillas y caderas, ayudando a disminuir la tensión acumulada tras entrenamientos intensos.

Rotaciones controladas de tobillos y rodillas:
Se incluyeron ejercicios de movilidad articular, trabajando rotaciones suaves para aliviar molestias y promover la elasticidad.

Estiramientos finales:
Estiramientos pasivos de extremidades inferiores y zona lumbar, acompañados de técnicas de relajación.

Resultados observados: Los deportistas reportaron una sensación de alivio en las articulaciones y menor rigidez muscular, logrando una relajación general tras la sesión.

grupo: 7 deportistas de patinaje

Objetivo: Trabajar en ejercicios de fortalecimiento muscular y estabilidad, fundamentales para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.

Fortalecimiento muscular en agua:
Se realizaron ejercicios como sentadillas asistidas y resistencia controlada al empuje de piernas, fortaleciendo los grupos musculares principales utilizados en el patinaje (cuádriceps, glúteos y gemelos).

Ejercicios de equilibrio dinámico:
Los deportistas practicaron desplazamientos laterales y balanceo de piernas alternado, mejorando la coordinación y la activación del core.

Escaneado con CamScanner

10 de diciembre.

Humana Vital S.A.S

Trabajo de propiocepción:
Con la resistencia del agua como medio, se realizaron actividades para reforzar la estabilidad y el control postural, elementos clave en el patinaje.

Resultados observados: Hubo mejoras evidentes en la estabilidad y la activación muscular. Los deportistas reportaron sentirse más fuertes y seguros en sus movimientos.

Tercer grupo: 7 deportistas de patinaje

Horario: [Indicar horario, por ejemplo, 6:00 p.m. - 6:50 p.m.]
Objetivo: Enfocarse en la activación muscular precompetitiva, combinando calentamiento dinámico con fortalecimiento específico y ejercicios de coordinación.

Calentamiento dinámico en agua:
Se iniciaron con caminatas rápidas, zancadas con elevación de rodillas y movimientos circulares de brazos para activar los principales grupos musculares.

Ejercicios de coordinación y fuerza:
Se realizaron movimientos sincronizados de brazos y piernas en el agua, complementados con ejercicios de resistencia con bandas elásticas acuáticas.

Estiramientos activos:
Estiramientos dinámicos de muslos, caderas y zona lumbar para asegurar la elasticidad necesaria en movimientos de alta demanda física.

Resultados observados: El grupo mostró una activación muscular óptima, con mejoras en la coordinación y una preparación adecuada para futuras competencias.

Conclusión

La sesión atendió a tres grupos de patinaje, todos compuestos por 7 deportistas, quienes aprovecharon las propiedades del medio acuático para trabajar diferentes aspectos según las necesidades de cada grupo: descarga muscular, fortalecimiento, propiocepción y activación.

El abordaje progresivo y específico permitió obtener resultados positivos en todos los grupos, contribuyendo al rendimiento deportivo y la prevención de lesiones. La jornada fue organizada y ejecutada de manera efectiva, cumpliendo con los objetivos planteados para cada sesión.

Escaneado con CamScanner

10 de diciembre.

Humana Vital S.A.S



Escaneado con CamScanner

3-6pm

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA: 10-12-2024

TERAPEUTA: Ashly Estefania Mendoza

HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	OBSERVACIONES
3:00	Gabriela Cuervo	T.I	1016104980	Patinegarti	Gabriela C.	
3:00	Luciana Barjuch	T.I	1091136958	Patinageartis	Luciana	
3:00	Julieta Jimenez	T.I	1012495663	Patinajeartistico	Julieta	
3:00	MELISS Mota	T.I	1073528691	Patinajeartist	Melissa	
3:00	Catalina Farfan	T.I	1073525758	Patinaje artistico	Catalina F.	
3:00	Ashly Merchan	T.I	1078348238	Patinajeartistico	Ashly Merchan	
3:00	Laura Londoño	T.I	1016730139	Patinaje Artistico	Laura Londoño	
3:40	Maria Fernanda			Patinaje Art		
3:40	Valeria Castro		1011217329	Patinge Artis		
3:40	Paulina soto	T.I	1073519430	Patinaje artista		
3:40	Luisa Cuervo	T.I	1016020928	Patinaje artist	Luisa Cuervo	
3:40	Sara Cuervo	T.I	1016067556	Patinaje.A	Sara.C	
3:40	Gaby Ruiz	T.I	1025 14906	PatinajeA		
3:40	Natalia	T.I	1032943097	Patinaje.A		
4:20	Veronica Vega	T.I	1044346543	Tenis de campo	Veronica Vega	

Escaneado con CamScanner

Humana Vital S.A.S

HIDROTERAPIA

FECHA: 10/12/2024

TERAPEUTA: Nilsa Estefanía Madera

HORA	NOMBRE DEL DEPORTISTA	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	DEPORTE QUE PRACTICA	FIRMA DEL DEPORTISTA O ACUDIENTE	OBSERVACIONES
4:20	Juan David Gradilla	TI	1014258947	Tenis de campo		
4:20	Luis Ochoa	TI	1028864664	Tenis de campo		
5:00	Kebelly DeTorres	TI	1217277891	Atletismo		
5:00	Sandra Balanos	CC	52989698	Para Atletismo		
	Juan Abello	TI	1018436541	Atletismo		
	Kevin	CC	1075126174	//		
	Dylan Rodriguez	CC	1073508034	//		
	Juan Echeverria	CC	- - -	//		
	Luis Enrique	CC	90310888			

Las Firmas se encuentran al respaldo del día Tomado.

Escaneado con CamScanner