

## EVIDENCIAS SESIONES DE CLASE DANUBIO AZUL

04 DE NOVIEMBRE DE 2025

HORA: 17:30 – 19:30



<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div>  <div> <b>BOGOTÁ</b>  <small>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</small> </div> </div> <div style="text-align: center;"> <b>FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE USME</b>  <b>PROYECTO 2514</b>  <b>FORMATO DE PLANEACIÓN SESIONES DE ENTRENAMIENTO</b>  <b>EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES</b>  <b>FECHA: DEL 04/11/2025 AL 06/11/2025</b>  <b>SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA - DANUBIO AZUL</b> </div> <div>  </div> </div>							
ENTRENADOR(A):		TENDENCIA DEL MICROCICLO			DEPORTE: FUTSAL		
MICROCICLO N°		Fundamentación			OBJETIVO DEL MICROCICLO		
7					Mejorar el Dribling y el regate empleando estructuras básicas de ataque 1 vs 1, 2 vs 1 y 2 vs 2, trabajando los principios de conservación del balón y de contra-ataque.		
No SESIONES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		<b>PARTE INICIAL</b> 1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando la firma de los asistentes. 2. Se realiza la explicación del objetivo del trabajo planteado para la sesión de clase. 3. Se realizan movimientos de carácter articular, de tobillos, rodilla, cadera, brazos, cuello. Luego se integra al calentamiento movimientos y desplazamientos más específicos, trote suave con movimiento de grupos musculares del tronco inferior y superior - Se realizan estiramientos de los grupos musculares.  <b>PARTE CENTRAL</b> 1. Ejercicios de control y coordinación: * Balón estático y realiza pisadas saltando – 30 seg – 45 seg – 60 seg – 3 series * Pisando balón y pasándolo a la otra pierna – 30 seg – 45 seg – 60 seg – 3 series * Golpes con bordes internos – 30 seg – 45 seg – 60 seg – 3 series * Golpes con bordes internos, durmiendo primero y luego realiza pase – 30 seg – 45 seg – 60 seg – 3 series  2. Se ubican en cuartetos – cada jugador se ubica en un platillo cada jugador – 2 jugadores tienen balón, realizan pase al frente a sus compañeros quienes transportan con planta de pie hacia el otro costado y realiza pase con la pierna contraria.  3. Circuito: Se organizan los materiales en forma de X, así: * Salto en 2 vallas a pies juntos * Desplazamientos laterales en 2 estacas * Slalom en 4 platillos * Coordinación en 3 aros en el piso.  4. Realiza practica libre de fútbol.  <b>PARTE FINAL</b> Se agrupan todos y todas, se hace una charla final acerca del resultado de la sesión, destacando los aspectos positivos y por mejorar. Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares.		<b>PARTE INICIAL</b> 1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando la firma de los asistentes. 2. Se realiza la explicación del objetivo del trabajo planteado para la sesión de clase. 3. Se realizan movimientos de carácter articular, de tobillos, rodilla, cadera, brazos, cuello. Luego se integra al calentamiento movimientos y desplazamientos más específicos, trote suave con movimiento de grupos musculares del tronco inferior y superior - Se realizan estiramientos de los grupos musculares.  <b>PARTE CENTRAL</b> 1. Por pares de platillos juntos se ubican en forma de slalom - conduce – llega al obstáculo y realiza pisada con todo el cuerpo y define en miniportería.  2. Se ubican dos platillos frente a la portería y 1 jugador en cada uno. A los costados de cada jugador 1 pasador. Jugadores en platillos realizan skipping alto y a la orden pasadores lanzan balón para chutar a portería al tiempo. Realiza 5 golpes a portería seguidos.  3. Realiza practica libre de fútbol.  <b>PARTE FINAL</b> Se agrupan todos y todas, se hace una charla final acerca del resultado de la sesión, destacando los aspectos positivos y por mejorar. Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares.			

FIRMA COORDINADOR (A) \_\_\_\_\_



**BOGOTÁ**

**FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE USME  
PROYECTO 2514**

**FORMATO DE CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS**

ESCUELA: FUTSAL DANUBIO AZUL

ENTRENADOR(A): SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA

AQUÍ  
SÍ PASA  
**BOGOTÁ**  
MI CIUDAD  
MI CASA

LUGAR: CANCHA DANUBIO AZUL

FECHA: 04/11/2025

SESIÓN #:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	FECHA DE NACIMIENTO D- M- A	EDAD	SEXO/ GÉNERO	LOCALIDAD	BARRIO/ UPZ	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	ABRIL GUILLEN JEISSON NICOLAS	1033811662	7/11/2016	8	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Nicolas abril
2	ABRIL GUILLEN DANNA HASBLEIDY	1023020179	11/12/2014	10	FEMENINO	USME	DANUBIO AZUL		DANNA abril
3	AMAYA QUINTERO JULIAN MATEO	1013688418	23/05/2017	7	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Mateo
4	BALLEN FAJARDO IAN ADRIAN	1033823170	20/05/2018	6	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
5	BENAVIDES RUBIO BRIAN CAMILO	1028791097	1/04/2015	10	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
6	GIRALDO ABRIL DANIEL MATIAS	1010845882	28/10/2015	9	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Daniel M.
7	DA SILVA JAIME FABRICIO	1011231288	5/03/2014	11	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
8	DIAZ PEÑA JOSE ANGEL	7819543	17/07/2015	9	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
9	HERNANDEZ TRIANA EMILIANO	1033811286	26/10/2016	9	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Emiliano
10	HERNANDEZ TRIANA JERONIMO	1220219638	18/05/2015	10	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Jerónimo
11	JIMENEZ GONZALEZ CRISTIAN DAVID	1028623330	17/06/2017	7	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Cristian
12	MORA DAZA SOFIA ALESSANDRA	1021690127	21/12/2015	9	FEMENINO	USME	DANUBIO AZUL		
13	NOVA GONZALEZ JOEL JAIR	1028623367	28/07/2017	7	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
14	RODRIGUEZ PALACIOS LIAN SMITH	1033818482	27/08/2017	7	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Lian Rodriguez
15	RUBIO CASTAÑO EMILY JULIETH	1220223022	23/11/2016	8	FEMENINO	USME	DANUBIO AZUL		Emily Rubio
16	SOSA SECO JOSHUA JEREMIAS	6331843	1/08/2016	8	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Joshua Sosa
17	SUAREZ PEDRAZA SAMUEL RICARDO	1031167214	10/10/2014	10	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Suarez
18	TOBAR NIÑO JUAN CAMILO	1222209121	27/01/2015	10	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Juan Camilo
19	VELASQUEZ POLANCO EDWARD STIVEN	1141345656	7/10/2014	10	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Edward
20	VEGA DAVIS JHORGIELYS FABIOLA	6329498	6/11/2013	11	FEMENINO	USME	DANUBIO AZUL		
21	ZAPA MONGUI EMANUEL DAVID	1023983629	22/11/2018	6	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		

NOTA: AL FIRMAR ESTA LISTA AUTORIZA EL USO DE LA IMAGEN