



EVIDENCIAS SESIONES DE CLASE DANUBIO AZUL




11 DE NOVIEMBRE DE 2025

HORA: 17:30 – 19:30



<p style="text-align: center;"> FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE USME PROYECTO 2514 FORMATO DE PLANEACIÓN SESIONES DE ENTRENAMIENTO EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES FECHA: DEL 11/11/2025 AL 13/11/2025 SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA - DANUBIO AZUL </p>							
 							
ENTRENADOR(A):						DEPORTE: FUTSAL	
MICROCICLO N°		TENDENCIA DEL MICROCICLO				OBJETIVO DEL MICROCICLO	
7		Fundamentación				Mejorar el Dribling, fintas y regates empleando estructuras avanzadas de ataque 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3 y 4 vs 4 trabajando los principios ofensivos de apoyo y paredes.	
No SESIONES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando la firma de los asistentes.</p> <p>2. Se realiza la explicación del objetivo del trabajo planteado para la sesión de clase.</p> <p>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.</p> <p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. Se divide el campo en 4 zonas de trabajo:</p> <p>* 1 platillo por jugador - Realiza Skipping con un solo pie - 20 segundos cada pie.</p> <p>* 1 platillo por jugador - Realiza saltos lado a lado a pies juntos por encima del platillo. 40 segundos.</p> <p>* 3 platillos por jugador en V - Realiza desplazamientos de cambio de ritmo en forma de V. 40 segundos.</p> <p>* 2 platillos por jugador a 1mt de distancia - Realiza saltos laterales a un pie. 40 segundos.</p> <p>2. 4 zonas de trabajo en fila. 3 platillos - 3 hexagonos - 1 cono - 1 platillo.</p> <p>* En máxima velocidad - slalom en platillos - Skipping con un pie en hexagonos, se regresa de espalda y Skipping con el otro pie - balón conduce realiza bicicleta - esquiwa cono - conduce hasta platillo, pisa balón y gira conduce balón hasta dejar en el puesto y repite skipping y slalom.</p> <p>3. 4 zonas de trabajo físico</p> <p>* Sentadillas con salto.</p> <p>* Burppies</p> <p>* saltos en punta de pies.</p> <p>* Zancadas con salto.</p> <p>3 series de 30"-45"-60".</p> <p>4. Realiza practica libre de fútbol.</p> <p>PARTE FINAL</p> <p>Se agrupan todos y todas, se hace una charla final acerca del resultado de la sesión, destacando los aspectos positivos y por mejorar.</p> <p>Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares.</p>		<p>PARTE INICIAL</p> <p>1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando la firma de los asistentes.</p> <p>2. Se realiza la explicación del objetivo del trabajo planteado para la sesión de clase.</p> <p>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.</p> <p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. Coordinación general y viso pedal:</p> <p>3 filas - 3 platos horizontales (realiza skipping lateral 4 veces) - 3 platos fila vertical (realiza slalom sin balón de frente y de espalda) - desplazamiento en máxima velocidad a cono ubicado a 8 mts - regresa slalom entre platillo verticales.</p> <p>2. Dos filas 2 conos como extremos - En una fila 3 balones en el medio - en la otra fila 3 conos. 2 jugadores en cada fila. A la orden los 2 jugadores se desplazan en máxima velocidad hasta el cono final pasando por detrás - regresa al cono inicial - el jugador que está en fila con balones realiza golpeo con el objetivo de tumbar algún cono de la otra fila y jugador que está en fila con conos tiene como objetivo defender los conos del remate - repite ejercicio hasta terminar los 3 pateos.</p> <p>3. Se ubican por tríos - Conos en forma de triángulo y los de la esquina trasera son 2 y van tumbados - 2 jugadores con balón delante de conos - lanzan balón a jugador con la mano a perfil derecho - regresa de espalda - supera conos tumbados y va al otro perfil. Repite por 2 minutos. quien regresa pase para que defina a portería.</p> <p>4. Realiza practica libre de fútbol.</p> <p>PARTE FINAL</p> <p>Se agrupan todos y todas, se hace una charla final acerca del resultado de la sesión, destacando los aspectos positivos y por mejorar.</p> <p>Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares.</p>			

FIRMA COORDINAL _____

 		FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE USME							
		PROYECTO 2514							
		FORMATO DE CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS							
		ESCUELA: FUTSAL DANUBIO AZUL			ENTRENADOR(A): SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA				
LUGAR: CANCHA DANUBIO AZUL		FECHA: 11 /11/2025				SESIÓN #:			
#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	FECHA DE NACIMIENTO D- M- A	EDAD	SEXO/ GENERO	LOCALIDAD	BARRIO/ UPZ	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	ABRIL GUILLEN JEISSON NICOLAS	1033811662	7/11/2016	8	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Jeisson Nicol
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		Brian Camilo
6	GIRALDO ABRIL DANIEL MATIAS	1010845882	28/10/2015	9	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Daniel
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		Sofia Alessandra
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
15	RUBIO CASTAÑO EMILY JULIETH	1220223022	23/11/2016	8	FEMENINO	USME	DANUBIO AZUL		I Love
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		Samuel
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		
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