



## EVIDENCIAS SESIONES DE CLASE DANUBIO AZUL

13 DE NOVIEMBRE DE 2025

HORA: 17:30 – 19:30



<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div>  <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="font-weight: bold; color: red;">BOGOTÁ</div> <div style="font-size: 0.8em;">ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</div> </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 11/11/2025 AL 13/11/2025</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, 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><b>PARTE INICIAL</b></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><b>PARTE CENTRAL</b></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 hexágonos - 1 cono - 1 platillo.</p> <p>* En máxima velocidad - slalom en platillos - Skipping con un pie en hexágonos, se regresa de espalda y Skipping con el otro pie - balón conduce realiza bicicleta - esquivo 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>* Burpees</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><b>PARTE FINAL</b></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><b>PARTE INICIAL</b></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><b>PARTE CENTRAL</b></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 pateaos.</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><b>PARTE FINAL</b></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 \_\_\_\_\_



**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  
SIPASA  
**BOGOTÁ**  
MI CIUDAD  
MI CASA

LUGAR: CANCHA DANUBIO AZUL

FECHA: 13 /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		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		
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		
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		Jeronimo
11	JIMENEZ GONZALEZ CRISTIAN DAVID	1028623330	17/06/2017	7	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
12	MORA DAZA SOFIA ALESSANDRA	1021690127	21/12/2015	9	FEMENINO	USME	DANUBIO AZUL		Sofia Mora
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 Rodri
15	RUBIO CASTAÑO EMILY JULIETH	1220223022	23/11/2016	8	FEMENINO	USME	DANUBIO AZUL		
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 JHORGILYS FABIOLA	6329498	6/11/2013	11	FEMENINO	USME	DANUBIO AZUL		Fabiola
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

ABUENAGA GARCIA MIBUEL ANIBEL

6790786 29/07/2014 11