

## EVIDENCIAS SESIONES DE CLASE DANUBIO AZUL

20 DE NOVIEMBRE DE 2025

HORA: 17:30 – 19:30



**FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE USME**  
**PROYECTO 2514**  
**FORMATO DE PLANEACIÓN SESIONES DE ENTRENAMIENTO**  
**EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES**

**FECHA: DEL 18/11/2025 AL 20/11/2025**



**SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA - DANUBIO AZUL**

**ENTRENADOR(A):**

**DEPORTE: FUTSAL**

MICROCICLO N°		TENDENCIA DEL MICROCICLO			OBJETIVO DEL MICROCICLO		
7		Fundamentación			Afianzar la técnica individual de dribling, amortiguación, control dirigido, regate y fintas Enseñar los esquemas tácticos del fútbol de salón: - 2 x 2 - 1 x 2 x 1 - 1 x 1 x 2		
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. Cada jugador con balón – 3 platillos en fila horizontal a 2 mts cada uno– A la orden sale pisando balón a 2 platillo – regresa de espalda pisando el balón – Realiza alargue de 8 mts. Variante: va a 2do platillo – regresa a 1ro, va pisando a 3er platillo – regresa a 2do platillo y realiza alargue. De 3 a 5 rep.</p> <p>2. 3 grupos de trabajo – cada grupo contara con 2 platillos en mini arco - en forma de zigzag – de línea de banda a línea de banda – A la orden realiza conducción entre ellos. Variante: realizar amagues.</p> <p>3. 3 grupos de trabajo de línea de banda a línea de banda – mini arco en una línea de banda – jugadores ubicados en el centro de su zona de trabajo – a la orden, se lanza balón hacia arriba y jugador debe controlar – girar – definir a mini 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>		<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. 2 filas enfrentadas a 10 mts - en el centro dos conos juntos. Cada fila con balón. A la orden sale al tiempo en conducción al centro antes de llegar al cono engancha de tal modo que regresa, conduce al punto de salida y engancha con el otro perfil conduce hacia conos y pasa pie por encima de balón y sale hacia el otro lado esquivando conos y va hacia la fila del frente.</p> <p>2. 1 valla fila - a 5 mts fila de 5 platillos - cono a 3 mts. A la orden conduce hasta inicio de platillos, detiene y deja balón - regresa de espalda a inicio - de frente - slalom con balón de-izq en platillos - conduce esquivo cono y define en mini portería.</p> <p>3. Fila esquina banda cerca a portería otra fila centro del campo atrás de línea media. Desde fila cerca a portería jugadora A realiza pase a jugador B en centro del campo, realiza slalom y toma posición defensiva - jugador B recepciona realiza slalom en 3 platillos y enfrenta a A. 1x1.</p> <p>3. 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 COORDINADO:** \_\_\_\_\_

 <b>BOGOTÁ</b>		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: 20 /11/2025				SESIÓN #:			
#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	FECHA DE NACIMIENTO D-M-A	EDAD	SEXO/ GENERO	LOCALIDAD	BARRIO/ UPZ	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	ABRIL GUILLÉN JEISSON NICOLAS	1033811662	7/11/2016	8	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
2	ABRIL GUILLÉN DANNA HASBLEIDY	1023020179	11/12/2014	10	FEMENINO	USME	DANUBIO AZUL		DANNA Abril
3	AGUILERA GARCIA MIGUEL ANGEL	6790786	29/07/2014	11	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
4	AMAYA QUINTERO JULIAN MATEO	1013688418	23/05/2017	7	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Maya
5	BALLEN FAJARDO IAN ADRIAN	1033823170	20/05/2018	6	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
6	BENAVIDES RUBIO BRIAN CAMILO	1028791097	1/04/2015	10	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Brian Camilo
7	GIRALDO ABRIL DANIEL MATIAS	1010845882	28/10/2015	9	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Daniel
8	DA SILVA JAIME FABRICIO	1011231288	5/03/2014	11	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
9	DIAZ PEÑA JOSE ANGEL	7819543	17/07/2015	9	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
10	HERNANDEZ TRIANA EMILIANO	1033811286	26/10/2016	9	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
11	HERNANDEZ TRIANA JERONIMO	1220219638	18/05/2015	10	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
12	JIMENEZ GONZALEZ CRISTIAN DAVID	1028623330	17/06/2017	7	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		CRISTIAN
13	MORA DAZA SOFIA ALESSANDRA	1021690127	21/12/2015	9	FEMENINO	USME	DANUBIO AZUL		
14	NOVA GONZALEZ JOEL JAIR	1028623367	28/07/2017	7	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
15	RODRIGUEZ PALACIOS LIAN SMITH	1033818482	27/08/2017	7	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
16	RUBIO CASTAÑO EMILY JULIETH	1220223022	23/11/2016	8	FEMENINO	USME	DANUBIO AZUL		Joshua
17	SOSA SECO JOSHUA JEREMIAS	6331843	1/08/2016	8	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		
18	SUAREZ PEDRAZA SAMUEL RICARDO	1031167214	10/10/2014	10	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Suarez
19	TOBAR NIÑO JUAN CAMILO	1222209121	27/01/2015	10	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Juan Camilo
20	VELASQUEZ POLANCO EDWARD STIVEN	1141345656	7/10/2014	10	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		Edward
21	VEGA DAVIS JHORGIELYS FABIOLA	6329498	6/11/2013	11	FEMENINO	USME	DANUBIO AZUL		Fabiola
22	ZAPA MONGUI EMANUEL DAVID	1023983629	22/11/2018	6	MASCULINO	USME	DANUBIO AZUL		

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