




## EVIDENCIAS SESIONES DE CLASE VEREDA REQUILINA

04 DE NOVIEMBRE DE 2025

HORA: 15:00 – 17:00



<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;">  </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 07/11/2025</b>  <b>SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA - REQUILINA</b> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>							
<b>ENTRENADOR(A):</b>							
<b>MICROCICLO N°</b>  7		<b>TENDENCIA DEL MICROCICLO</b>  Fundamentación			<b>OBJETIVO DEL MICROCICLO</b> 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.		
<b>No SESIONES</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
		<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Se realiza el llamado de asistencia, registrando la firma de los asistentes.</li> <li>Se realiza la explicación del objetivo del trabajo planteado para la sesión de clase.</li> <li>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.</li> </ol> <p><b>PARTE CENTRAL</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de control y coordinación:             <ul style="list-style-type: none"> <li>* Balón estático y realiza pisadas saltando – 30 seg – 45 seg – 60 seg – 3 series</li> <li>* Pisando balón y pasándolo a la otra pierna – 30 seg – 45 seg – 60 seg – 3 series</li> <li>* Golpes con bordes internos – 30 seg – 45 seg – 60 seg – 3 series</li> <li>* Golpes con bordes internos, durmiendo primero y luego realiza pase – 30 seg – 45 seg – 60 seg – 3 series</li> </ul> </li> <li>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.</li> <li>Circuito: Se organizan los materiales en forma de X, así:             <ul style="list-style-type: none"> <li>* Salto en 2 vallas a pies juntos</li> <li>* Desplazamientos laterales en 2 estacas</li> <li>* Slalom en 4 platillos</li> <li>* Coordinación en 3 aros en el piso.</li> </ul> </li> <li>Realiza practica libre de fútbol.</li> </ol> <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>Se realiza el llamado de asistencia, registrando la firma de los asistentes.</li> <li>Se realiza la explicación del objetivo del trabajo planteado para la sesión de clase.</li> <li>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.</li> </ol> <p><b>PARTE CENTRAL</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>Realiza practica libre de fútbol.</li> </ol> <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 COORDINADOR (A) \_\_\_\_\_

**BOGOTÁ****FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE USME  
PROYECTO 2514****FORMATO DE CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS**AQUÍ  
SI PASA  
**BOGOTÁ**  
MI CIUDAD  
MI CASA

ESCUELA: FUTSAL VEREDA REQUILINA

ENTRENADOR(A): SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA

LUGAR: VEREDA REQUILINA

FECHA: 04 /11/2025

SESIÓN #:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	FECHA DE NACIMIENTO O D-M-A	EDAD	SEXO/ GENERO	LOCALIDAD	BARRIO/ UPZ	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	ALFONSO LOPEZ MARTIN	1023033411	25/01/2017	8	MASCULINO	USME	VEREDA REQUILINA		Marti Al
2	CETINA CHICO JAVIER SANTIAGO	1023008230	10/10/2012	12	MASCULINO	USME	VEREDA REQUILINA		
3	FIGUEROA NAVARRO MIGUEL ANGEL	1140921280	5/11/2009	15	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO		Miguel
4	GARZON JUAN MANUEL	1141334495	20/10/2010	14	MASCULINO	USME	VEREDA REQUILINA	juanmanuelgarzonplaza@gmail.com	Juan Manuel
5	LIBERATO DAZA JHON DEINER	1140931912	7/02/2017	8	MASCULINO	USME	VEREDA REQUILINA		
6	LIBERATO DAZA KAROLL MICHELLE	1022982426	7/12/2010	14	FEMENINO	USME	VEREDA CORINTO		
7	LOPEZ GOMEZ LAURA VALERIA	1140925708	22/12/2012	12	FEMENINO	USME	VEREDA REQUILINA		
8	MALAVER LIZARAZO OSCAR JULIAN	1022990064	16/09/2011	13	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO		
9	MALAVER LIZARAZO SARA LUCIANA	1140928700	25/02/2015	10	FEMENINO	USME	VEREDA CORINTO		<del>Sara Luciana</del>
10	MOYANO LIZARAZO DAVID SANTIAGO	1023008798	29/10/2013	11	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO		David Moyano
11	PLAZAS CHIPATECUA JOHAN ANDRES	1140925838	2/02/2013	12	MASCULINO	USME	VEREDA REQUILINA		
12	RÍOS DUARTE JUAN DAVID	1022968711	23/05/2009	16	MASCULINO	USME	VEREDA REQUILINA		Juan Rios
13	RÍOS DUARTE KEVIN FELIPE	1022026632	30/03/2016	9	MASCULINO	USME	VEREDA REQUILINA		Kevin Rios
14	RODRIGUEZ CELADA ANDRES FELIPE	1028671401	19/01/2016	10	MASCULINO	USME	VEREDA REQUILINA		
15	ROJAS LEON JULIAN ESTEBAN	1030637141	4/02/2012	13	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO		
16	SANCHEZ CELADA SANTIAGO	1016721479	6/06/2010	14	MASCULINO	USME	VEREDA REQUILINA		
17	SANDOVAL RODRIGUEZ DEIMER ALEXANDER	1027530988	22/10/2010	14	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO	deimersandoval22@gmail.com	Deimer Alexander
18	SANDOVAL RODRIGUEZ JHON STIVEN	1075760905	8/11/2011	13	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO		John Sandoval
19	TORRES LOPEZ SALOME	1140928518	24/01/2015	10	FEMENINO	USME	VEREDA REQUILINA	salometti405@gmail.com	
20	ZAMBRANO LIZARAZO ALISSON NATALIA	1023015720	27/08/2014	10	FEMENINO	USME	VEREDA CORINTO		Alison
21	ZAMBRANO LIZARAZO ANDRES ESTABAN	1022991223	6/11/2011	13	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO		<del>Andres Estaban</del>
22	ZAMBRANO LIZARAZO LAURA VALENTINA	1029295572	21/05/2016	8	FEMENINO	USME	VEREDA CORINTO		Laura

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