




## EVIDENCIAS SESIONES DE CLASE VEREDA REQUILINA



11 DE NOVIEMBRE DE 2025

HORA: 15:00 – 17:00



<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div>  <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 14/11/2025</b>  <b>SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA - REQUILINA</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
		<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. Se divide el campo en 4 zonas de trabajo:  * 1 platillo por jugador - Realiza Skipping con un solo pie - 20 segundos cada pie. * 1 platillo por jugador - Realiza saltos lado a lado a pies juntos por encima del platillo. 40 segundos. * 3 platillos por jugador en V - Realiza desplazamientos de cambio de ritmo en forma de V. 40 segundos. * 2 platillos por jugador a 1mt de distancia - Realiza saltos laterales a un pie. 40 segundos.  2. 4 zonas de trabajo en fila. 3 platillos - 3 hexagonos - 1 cono - 1 platillo. * 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 - esquivo cono - conduce hasta platillo, pisa balón y gira conduce balón hasta dejar en el puesto y repite skipping y slalom.  3. 4 zonas de trabajo físico * Sentadillas con salto. * Burppies * saltos en punta de pies. * Zancadas con salto. 3 series de 30"-45"-60".  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. Coordinación general y viso pedal: 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.  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.  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.  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.		

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

 <b>BOGOTÁ</b>		FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE USME							
		PROYECTO 2514							
		FORMATO DE CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS							
		ESCUELA: FUTSAL VEREDA REQUILINA				ENTRENADOR(A): SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA			
LUGAR: VEREDA REQUILINA		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	ALFONSO LOPEZ MARTIN	1023033411	25/01/2017	8	MASCULINO	USME	VEREDA REQUILINA		
2	CETINA CHICO JAVIER SANTIAGO	1023008230	10/10/2012	12	MASCULINO	USME	VEREDA REQUILINA		Cetina
3	FIGUEREDO 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	juanmanuelgarconsalazar156@gmail.com	Juan Manuel
5	LIBERATO DAZA JHON DEINER	1140931912	7/02/2017	8	MASCULINO	USME	VEREDA REQUILINA		Jhon
6	LIBERATO DAZA KAROLL MICHELLE	1022982426	7/12/2010	14	FEMENINO	USME	VEREDA CORINTO		Karoll
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		Oscar Julian
9	MALAVER LIZARAZO SARA LUCIANA	1140928700	25/02/2015	10	FEMENINO	USME	VEREDA CORINTO		Sara Malaver
10	MOYANO LIZARAZO DAVID SANTIAGO	1023008798	29/10/2013	11	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO		Santiago 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 David
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		Julian Rojas
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
18	SANDOVAL RODRIGUEZ JHON STIVEN	1075760905	8/11/2011	13	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO		Jhon Stiven
19	TORRES LOPEZ SALOME	1140928518	24/01/2015	10	FEMENINO	USME	VEREDA REQUILINA	salometi405@gmail.com	Deimer Alexander
20	ZAMBRANO LIZARAZO ALISSON NATALIA	1023015720	27/08/2014	10	FEMENINO	USME	VEREDA CORINTO		Allison Natalia
21	ZAMBRANO LIZARAZO ANDRES ESTABAN	1022991223	6/11/2011	13	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO		Moracho
22	ZAMBRANO LIZARAZO LAURA VALENTINA	1029295572	21/05/2016	8	FEMENINO	USME	VEREDA CORINTO		Laura Ravale

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