




EVIDENCIAS SESIONES DE CLASE VEREDA REQUILINA



18 DE NOVIEMBRE DE 2025

HORA: 15:00 – 17:00



<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div>  <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">  <div>BOGOTÁ</div> </div> </div> <div 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 18/11/2025 AL 21/11/2025 SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA - REQUILINA </div> <div>  </div> </div>									
ENTRENADOR(A):		TENDENCIA DEL MICROCICLO				DEPORTE: FUTSAL			
MICROCICLO N°		Fundamentación			OBJETIVO DEL MICROCICLO				
7					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				
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. 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>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. 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>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 COORDINADOR (A) _____

 BOGOTÁ		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: 18/11/2025				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		Martin
2	CETINA CHICO JAVIER SANTIAGO	1023008230	10/10/2012	12	MASCULINO	USME	VEREDA REQUILINA		
3	FIGUEREDO NAVARRO MIGUEL ANGEL	1140921280	5/11/2009	15	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO		Miguel Figueredo
4	GARZON JUAN MANUEL	1141334495	20/10/2010	14	MASCULINO	USME	VEREDA REQUILINA	juanmanuelgarzonlazar25@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	MALAYER LIZARAZO OSCAR JULIAN	1022990064	16/09/2011	13	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO		Oscar Malayer
9	MALAYER LIZARAZO SARA LUCIANA	1140928700	25/02/2015	10	FEMENINO	USME	VEREDA CORINTO		Sara Malayer
10	MOYANO LIZARAZO DAVID SANTIAGO	1023008798	29/10/2013	11	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO		David Santiago
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		Julian Rojas
16	SANCHEZ CELADA SANTIAGO	1016721479	6/06/2010	14	MASCULINO	USME	VEREDA REQUILINA		Deimer
17	SANDOVAL RODRIGUEZ DEIMER ALEXANDER	1027530988	22/10/2010	14	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO	deimersandoval22@gmail.com	
18	SANDOVAL RODRIGUEZ JHON STIVEN	1075760905	8/11/2011	13	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO		Jhon Sandoval
19	TORRES LOPEZ SALOME	1140928518	24/01/2015	10	FEMENINO	USME	VEREDA REQUILINA	salomet1405@gmail.com	
20	ZAMBRANO LIZARAZO ALISSON NATALIA	1023015720	27/08/2014	10	FEMENINO	USME	VEREDA CORINTO		Alisson Natalia
21	ZAMBRANO LIZARAZO ANDRES ESTABAN	1022991223	6/11/2011	13	MASCULINO	USME	VEREDA CORINTO		Andres Estaban
22	ZAMBRANO LIZARAZO LAURA VALENTINA	1029295572	21/05/2016	8	FEMENINO	USME	VEREDA CORINTO		LA y Karalen

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