

EVIDENCIAS SESIONES DE CLASE SELECCIÓN FEMENINA DE FÚTBOL

12 NOVIEMBRE DE 2025

HORA: 18:00 – 20:00

ENTRENAMIENTO EN CANCHA VALLES DE CAFAM





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



FECHA: DEL 10/11/2025 AL 14/11/2025

ENTRENADOR(A):

SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA - SELECCIÓN FEMENINA DE FÚTBOL

DEPORTE: FÚTBOL

MICROCICLO N° 6		TENDENCIA DEL MICROCICLO Remates			OBJETIVO DEL MICROCICLO Mejorar la habilidad técnica del remate con las diferentes superficies de contacto.		
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. 2. Se realiza la explicación del objetivo del trabajo planteado para la sesión de clase. 3. Se realiza calentamiento a través de juegos lúdicos con balón: congelados bajo tierra para descongelar deberán pasar por debajo de las piernas de la compañera junto con el balón. Circuló entre todo el grupo y empiezan a tocar balón la que haga más de 2 toques va al centro a recuperar. 10×10min.</p> <p>PARTE CENTRAL</p> <p>Objetivo: Observar y evaluar el desempeño de las jugadoras en una situación real de juego, con el fin de identificar fortalezas y aspectos a mejorar, que servirán como base para orientar los entrenamientos posteriores.</p> <p>Parte inicial: Calentamiento. 15min</p> <p>Parte central: Partido amistoso, con el fin de evaluar y mejorar el desempeño de cada jugadora tanto individual como colectivo.</p> <p>PARTE FINAL</p> <p>Estiramiento y Charla final acerca del resultado de la sesión.</p>		<p>PARTE INICIAL</p> <p>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 realiza calentamiento a través de movimientos articulares y dominio de balón,. Circuló entre todo el grupo y empiezan a tocar balón la que haga más de 2 toques va al centro a recuperar. 10×10min.</p> <p>PARTE CENTRAL</p> <p>1. 1vs1 salen del mismo lado, la profe o compañero deberá tirar un balón al aire o a ras de suelo y estos disputan el balón, tiene que finalizar en gol. El que empezó a defender pasará a ser ofensivo. 8 min 2. Trabajo de finalización, A hace pasé a B, B hace pase a A, A hace pa cruzado a C, C pasa a jugador B y B finaliza con tiro a la portería. (Debe de haber una estaca en el medio para poder hacer el pase filtrado y finalizar la jugada. A pasa donde estaba B y B pasa donde estaba C. Se repite la acción con los otros jugadores. 8min 3.Juego final.</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. 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. 2. Se realiza la explicación del objetivo del trabajo planteado para la sesión de clase. 3. Se realiza calentamiento a través de juegos lúdicos con balón: congelados bajo tierra para descongelar deberán pasar por debajo de las piernas de la compañera junto con el balón. Circuló entre todo el grupo y empiezan a tocar balón la que haga más de 2 toques va al centro a recuperar. 10×10min.</p> <p>PARTE CENTRAL</p> <p>Objetivo: Desarrollar un partido formativo que permita a las deportistas aplicar de manera práctica las estrategias trabajadas en situaciones reales de juego, fortaleciendo la comprensión táctica, la cooperación y la toma de decisiones en acciones como tiros de esquina, saques laterales, faltas directas e indirectas, y saques de inicio, entre otras dinámicas del juego.</p> <p>1. Aplicación de estrategias en acciones reales: tiros de esquina, saques laterales, falta directas e indirectas. Toma de decisiones según el rol y la posición en el campo Coordinación motriz y control corporal en disputa del balón. Juego de 8vs8 o 7vs8 etc</p> <p>PARTE FINAL</p> <p>1.Juego final. 2.Estiramiento y Charla final acerca del resultado de la sesión.</p>		

FIRMA COORDINADOR (A)



BOGOTÁ

**FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE USME
PROYECTO 2514**

FORMATO DE CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS

ESCUELA: SELECCIÓN FEMENINA DE FÚTBOL ENTRENADOR(A): SANDRA AVENDAÑO BAUTISTA

BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA

LUGAR: CANCHA LA AURORA

FECHA: 12/11/2025

SESIÓN #:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	FECHA DE NACIMIENTO D-M-A	EDAD	SEXO/ GENERO	LOCALIDAD	BARRIO/ UPZ	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	ARRIETA ARBOLEDA SARA CATALINA	1073689787	22/04/2009	16	FEMENINO	USME	LA AURORA	catalinaarrieta2514@gmail.com	
2	BADINER BARRERA MANUELA LEA	1034292794	8/02/2008	17	FEMENINO	USME	MARICHUELA	manuela.badinera@gmail.com	
3	BETANCOURT CHAVARRRO YEIRA XIMENA	1140921176	16/10/2009	15	FEMENINO	USME			
4	BETANCOURT RODRIGUEZ JAZMYN	1022976783	23/04/2010	15	FEMENINO	USME	ALTAVISTA	jazmyn2304@gmail.com	Jazmy.
5	GONZALEZ BOTERO MARIANA	1140919991	22/04/2009	16	FEMENINO	USME	LA PEÑA	mariangonzalezbotero@gmail.com	
6	GUTIERREZ DELGADO DANNA SOFIA	1011215775	4/01/2012	13	FEMENINO	USME	VEREDA LAS MARGARITAS		
7	HINESTROSA MORALES LAURA VANESSA	1140919927	2/05/2009	16	FEMENINO	USME	USMINIA	vanessahinestrosa@gmail.com	Laura.H.
8	HUERTAS SANCHEZ NICOL VALENTINA	1022966647	10/02/2009	16	FEMENINO	USME	CHUNIZA	nicolasanchez1002@gmail.com	
9	HURTADO ESCUDERO GABRIELA	1011202795	6/01/2008	17	FEMENINO	USME	LA AURORA	gabrielahurtadoescudero@gmail.com	
10	LAGOS SANDOVAL MARÍA FERNANDA	1027520850	18/10/2010	14	FEMENINO	USME	CHICO SUR	fernandalagos@gmail.com	
11	MELÉNDEZ PAEZ PAULA VALENTINA	1013619824	19/02/2009	16	FEMENINO	USME	EL VIRREY	paulamendezpaez@gmail.com	
12	MORALES TAUTIVA SARA	1022973883	7/05/2010	15	FEMENINO	USME	COMUNEROS	saramoralesbautiva@gmail.com	Sara Morales
13	NUMPAQUE ROA DAYITH ALEJANDRA	1022965041	2/12/2008	16	FEMENINO	USME	VILLA ALEJANDRIA	dayithroa@gmail.com	Dayith.
14	PARDO PARRA AISSLIN JULIETH	1140918043	22/02/2008	17	FEMENINO	USME		aiSSLINpardo@gmail.com	
15	PEÑA ALDANA ASLHEY DALANNA	1022980829	28/09/2010	15	FEMENINO	USME		aldanapeñaldana@gmail.com	
16	RODRIGUEZ RODRIGUEZ DANNA SOFIA	1029282470	20/06/2008	16	FEMENINO	USME	LA AURORA	dannarodriguez2017@gmail.com	Danna2
17	SABOGAL ROMERO CHIRLY SOFIA	1040919453	6/12/2008	16	FEMENINO	USME	BRAZUELOS	sabogalromero2018@gmail.com	Chirly Sabogal.
18	SANABRIA RODRIGUEZ NICOL DAYAN	1014234884	05/07/2010	14	FEMENINO	USME	PARAISO	nicolasanabria74@gmail.com	Nicol R.
19	SERRANO QUINTERO SALOME GABRIELA	1028490027	7/05/2009	16	FEMENINO	USME	VALLES DE CAFAM		
20	VEGA CUELLAR DIANA CAROLINA	1010841505	11/12/2007	16	FEMENINO	USME	BETANIA		

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