INFORME MENSUAL DE SUPERVISION
No. 001

PARTE I. INFORMACION GENERAL DEL CONTRATO

NUMERO DE CONTRATO	014 DE 2023
OBJETO	"PRESTACION DE SERVICIOS COMO PROFESIONAL EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO Y APOYO EN LAS ACTIVIDADES LÚDICO RECREATIVAS EN EL AREA URBANA Y/O RURAL A CARGO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE DEL MUNICIPIO DE PUERTO BOYACA"
CONTRATISTA	CAMILO ERNESTO TORRES MELO
CEDULA	74.377.056 DUITAMA(BOY)
CONTRATRANTE	**INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACION**
SUPERVISION	RAUL ALBERTO DÍAZ DÍAZ
PLAZO INICIAL	SEIS (06) MESES
FECHA DE INICIO	16 DE FEBRERO
FECHA DEL PRESENTE ACTA	24 DE MARZO
VALOR DEL CONTRATO	$10.800.000
VALOR ACTA 002 DE RECIBO PARCIAL 001	$1.800.000
SALDO POR EJECUTAR	$9.000.000

ADICIONAL

ADICONAL No.	NO APLICA
FECHA ADICIONAL	NO APLICA
FECHA LEGALIZACION DEL ADICONAL	NO APLICA
PLAZO ADICIONAL	NO APLICA

SUSPENSION PLAZO

MOTIVO	NO APLICA
FECHA SUSPENSION	NO APLICA
FECHA REINICIO	NO APLICA
PLAZO	NO APLICA

ESTADO ACTUAL

VALOR INICIAL DEL CONTRATO	$10.800.000
VALOR TOTAL	$10.800.000
VALOR POR EJECUTAR	$9.000.000
VALOR EJECUTADO	$1.800.000
VALOR PRESENTE ACTA	$1.800.000

PARTE II. PROCESO DE CONTRATACION

Documentos de ejecución del contrato

Descripción	Nombre del archivo	Cargado por	
ACTA DE INICIO 001.pdf	ACTA DE INICIO 001.pdf	Comprador	Descargar Detalle

Borrar Cargar nuevo

PARTE III. RELACION DE LAS ACTAS DE SUPERVISION

ACTA No.	DESCRIPCION	FECHA DEL ACTA
001	DE INICIO	16 DE FEBRERO
002	RECIBO PARCIAL 001	24 DE MARZO

PARTE V. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES MENSUALES

16/02/2023	EJERCICIOS DE TECNICA DE CARRERA EN LA PISTA 5 X 400 CARRERAS DE VELOCIDAD DE 5 X 100 METROS LANZADOS
17/02/2023	FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR 4 RONDAS 20 SIT UP (80X20"X20%) 30 SEG PLANK HOLD (120 X20"X20%) 30 ALTERNATING V-UPS (120X20"X20%) 30 LEG RAISES (120X20"X20%)
20/02/2023	RODAJE EN LA PISTA DE ATLETISMO A VELOCIDAD RITMO DURANTE 40 MIN PARA TRABAJO DE TRANSFERENCIA
21/02/2023	APOYO LOGISSTICO A LA ACTIVIDAD V.A.S
22/02/2023	1" PLACHA BAJA 5 RPT 20 ABD CONCENTRADO 5 RPT 20 ABD UNILATERAL 5 RPT
23/02/2023	20 ESCALERAS + 400 MTRS MAXIMOS X 6 EJERCICIOS DE FUERZA
24/02/2023	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30% 30 MIN AMRAP 20 DEADLIFT 20 SQUAT 20 WALKING LUNGES 20 SUMO SQUAT
27/02/2023	RODAMIENTO A RITMO DE 10 KLM PARA MEJORAR LA RESISTENCIA PARTINEDO DEL KILOMETRO 2 1/2
28/02/2023	APOYO LOGISSTICO A LA ACTIVIDAD V.A.S
1/03/2023	TRABAJO DE ESTIRAMIENTO Y ELONGACION MUSCULAR DE TODO EL SISTEMA MUSCULAR QUE TAMBIEN AYUDA A LA RECUPERACION DE CARGAS

2/03/2023	ELEVACION DE ESCALERAS ASIMETRICAMENTE SEGUIDAS DE 400 MTS DE DESCARGAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD 6 RPT
3/03/2023	Trabajo de carga por medio de ejercicios funcionales : sentadillas toque de piso 30rp , jompig 50rp, boorpis 20rp. 3 siclos
6/03/2023	Fundamentación de la prueba de marcha en la pista de 400 metros con ejercicios técnicos que desarrollen en el atleta esta habilidad
7/03/2023	400 metro marcha controlada
8/03/2023	Trabajo de relevos con familiarización del testimonio por equipos , correrán una prueba de 400 metros por equipo haciendo trabajo de relevo.
9/03/2023	Trabajo de carrera de 100 metros con ejercicios que lleven a mejorar el gesto técnico.Skeeping Sancadas Caballito
10/03/2023	Dia de trabajo de carga para desarrollar potencia abdominal el atleta ejecutara Plancha baja 2min Abd bilateral 20rp Abd unilateral 20 rp Abd concentrada 20 rp
13/03/2023	Se ejecutaran ejercicios en pista que desarrollen en el atleta explosividad y a la vez que desarrollen gesto técnico de carrera.
14/03/2023	Trabajo de 200 metros lanzados
15/03/2023	TRABAJO DE PLIOMETRIA EN ESCALERAS PARA AUMENTAR LA FUERZA DEL SALTO ALTO Y LARGO

RAUL ALBERTO DIAZ DIAZ
SUPERVISOR
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACION I.M.D.R.