INFORME MENSUAL DE SUPERVISION
No. 001

PARTE I. INFORMACION GENERAL DEL CONTRATO

NUMERO DE CONTRATO	015
OBJETO	"PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO PROFESIONAL EN LA MODALIDAD DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, ESTIMULANDO EL PROCESO DEPORTIVO Y APOYO DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL AREA URBANA Y/O RURAL A CARGO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN EN EL MUNICIPIO DE PUERTO BOYACÁ."
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	TRES (03) MESES
FECHA DE INICIO	16 DE FEBRERO
FECHA DEL PRESENTE ACTA	24 DE MARZO
VALOR DEL CONTRATO	$5.400.000
VALOR ACTA 002 DE RECIBO PARCIAL 001	$1.800.000
SALDO POR EJECUTAR	$3.600.000

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	$5.400.000
VALOR TOTAL	$5.400.000
VALOR POR EJECUTAR	$3.600.000
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

16/02/23	FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR 4 RONDAS 20 SIT UP (80X20"X20%) 30 SEG PLANK HOLD (120 X20"X20%) 30 ALTERNATING V-UPS (120X20"X20%)
17/02/23	FORTALECIMIENTO ABDOMINAL 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%)
20/02/23	RODAMIENTO A RITMO DE 10 KLM PARA MEJORAR LA RESISTENCIA PARTINEDO DEL KILOMETRO 2 1/2
21/02/23	CAPACIDAD ANAERÓBICA LEVELL 4 (70%) TÁBATA: 20 SEG DE TRABAJO POR 10 SEG DE DESCANSO(4 RONDAS JUMPING LUNGES SIT UP SEA STARS
22/02/23	ELEVACION DE ESCALERAS ASIMETRICAMENTE SEGUIDAS DE 400 MTS DE DESCARGAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD
23/02/23	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30% 30 MIN AMRAP 20 DEADLIFT 20 SQUAT
24/02/23	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30% 30 MIN AMRAP 20 DEADLIFT
27/02/23	FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR 4 RONDAS 20 SIT UP (80X20"X20%) 30 SEG PLANK HOLD (120 X20"X20%) 30 ALTERNATING V-UPS (120X20"X20%)
28/02/23	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30% 30 MIN AMRAP 20 DEADLIFT
1/03/23	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL VII/40%) 50-40-30-20-10 FOR TIME BURPEE DUMBELL SNATCH V-UPS DEADLIFT
2/03/23	CAPACIDAD ERÓBICA FOR TIME 1000 M RUN THEN... 3 RONDAS 20 ALTERNATING DUMBELL SNATCH (60X20"20%)
3/03/23	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL VII/40%) 50-40-30-20-10 FOR TIME BURPEE

6/03/23	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30% 30 MIN AMRAP 20 DEADLIFT 20 SQUAT
7/03/23	CAPACIDAD ANAERÓBICA 50 RONDAS
8/03/23	CAPACIDAD ERÓBICA FOR TIME 1000 M RUN THEN... 3 RONDAS 20 ALTERNATING DUMBELL SNATCH (60X20"20%)
9/03/23	RODAJE EN LA PISTA DE ATLETISMO A VELOCIDAD RITMO DURANTE 40 MIN PARA TRABAJO DE TRANSFERENCIA
10/03/23	CAPACIDAD ERÓBICA FOR TIME 4 RONDAS
13/03/23	Trabajo de carrera de 100 metros con ejercicios que lleven a mejorar el gesto técnico. Skeeping Sancadas
14/03/23	CAPACIDAD ERÓBICA FOR TIME
15/03/23	ELEVACION DE ESCALERAS ASIMETRICAMENTE SEGUIDAS DE 400 MTS DE DESCARGAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD

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