	FUERZA AÉREA COLOMBIANA	Código:	DE-DEAJU-FR-027
	FORMATO INFORME DE SUPERVISION BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL	Versión N°:	01
		Vigencia:	17-11-2020

UNIDAD Y/O DEPENDENCIA: EMAVI - GRUCA

FECHA INFORME: Día: 10 Mes: abril Año: 2023

CONTRATO N°. 007-02-J-EMAVI-GRUCA-2023

CONTRATISTA: MARINO ARTURO VIDAL ALOMIA
VALOR DEL CONTRATO: $ 31.542.720

FORMA DE PAGO: LOS MESES DE PAGO SON DE ACUERDO CON VALOR RECIBIDO A SATISFACCIÓN Y FACTURADO.

PAC ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE, NOVIEMBRE, Y DICIEMBRE Y/O CUENTAS POR PAGAR 2024

FECHA FIRMA: Día 27. Mes 01. Año 2023.

OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN PARA EL DESARROLLO DE DEPORTES DE COMBATE PARA EL PERSONAL DE ALFÉRECES Y CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE AVIACION "MARCO FIDEL SUAREZ" ESGRIMA – ESPADA

CONTRATO MODIFICATORIO No. N/A

FECHA DE FIRMA: N/A

ASPECTOS OBJETO DE MODIFICACION: N/A

PLAZO Y CUMPLIMIENTO DE EJECUCION DEL CONTRATO:

Plazo Ejecución Contractual, desde el 01 de febrero 2023 hasta el 30 de noviembre de 2023

Porcentaje Avance en tiempo: 22,7%

Porcentaje de Ejecución (con relación a los bienes y/o servicios recibidos): 22,7%

AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:

Recursos Girados: PAC abril 2023.

Porcentaje de pagos realizados: 10%

Porcentaje de pagos pendientes de realizar: 90%

PERSONAL REQUERIDO PARA LA EJECUCION DEL SERVICIO (EXIGIDO EN LAS ESPECIFICACIONES TECNICAS)

NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	OTROS (TARJETA PROFESIONAL/TITULO PROFESIONAL O TECNICO)
MARINO ARTURO VIDAL ALOMIA	ENTRENADOR DE ESGRIMA ESPADA	MAESTRO DE ARMAS CERTIFICADO POR FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE ESGRIMA

INCUMPLIMIENTO DEL CONTRATISTA O PROBLEMAS EN LA EJECUCIÓN ATRIBUIBLES AL CONTRATISTA:

No __X____ Sí _____

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

INCUMPLIMIENTO POR PARTE DE LA FAC O PROBLEMAS EN LA EJECUCIÓN ATRIBUIBLES A LA FAC:

No _X__. Sí ____.

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

LA EJECUCIÓN DEL CONTRATO ESTA ESTRUCTURADO SOBRE UN CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

No ____ Sí __X__

(En caso afirmativo deberá anexarse el cronograma con el porcentaje de avance de cada tarea o actividad).

DESEMPEÑO DEL CONTRATISTA AJUSTADO A LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DE LOS DOCUMENTOS DEL CONTRATO (PLIEGO DE CONDICIONES, INVITACION PUBLICA, SOLICITUD DE OFERTA, OFERTA, CONTRATO Y OTROS DOCUMENTOS)

No ____ Sí __X___

En caso negativo explicar detalladamente las razones por las cuales no se ha dado cumplimiento a los términos y condiciones por parte del contratista:

DESCRIPCION DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS E INFORME DE TRABAJOS REALIZADOS POR EL CONTRATISTA DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISIÓN
(Listar actividades específicas realizadas)

ANEXAR ACTIVIDADES…

Elaboró el plan de entrenamiento general para las disciplina deportiva de	GLOBAL	CUMPLIÓ

Esgrima Espada.		
Realizó control de asistencia diaria a través de planilla registrando debidamente cada falta.	GLOBAL	CUMPLIÓ
Elaboró seguimiento individual a cada atleta	GLOBAL	CUMPLIÓ
Realizó un plan de trabajo específico por atleta.	GLOBAL	CUMPLIÓ
Fomentó la participación permitiendo la interacción con otros deportistas en el proceso de aprendizaje.	GLOBAL	CUMPLIÓ
Detalló juegos interactivos que le permitió al alumno fortalecer las competencias de acuerdo con su grado.	GLOBAL	CUMPLIÓ
Hizo uso adecuado del escenario deportivo al interior de la escuela y dejarlo en perfecto orden y aseo luego de cada práctica.	GLOBAL	CUMPLIÓ
Preparó específicamente a los cadetes fortaleciendo todas las destrezas y habilidades alineadas dentro del proceso de formación integral estrella.	GLOBAL	CUMPLIÓ
Participó en todos los requerimientos de acompañamiento al equipo de la disciplina deportiva a todos los cadete o alférez que lo requirieron. Previa coordinación con el jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	GLOBAL	CUMPLIÓ
Dispuso de tiempo los fines de semana en caso de ser requerido. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	GLOBAL	
Registró todas las actividades con evidencias del desarrollo de los planes de entrenamiento, presentando un informe mensual de gestión y un informe general al término de la contratación.	GLOBAL	CUMPLIÓ
Participó en el control, evaluación y supervisión de las pruebas físicas del personal de Alféreces y cadetes. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	GLOBAL	CUMPLIÓ
Mantuvo al día el pago de seguridad social y entrega en los tiempos establecidos la documentación contractual requerida para los pagos mensuales, previa coordinación con el supervisor de contrato	GLOBAL	CUMPLIÓ
Dictó la clase en excelente estado de presentación personal y asiste con todos los elementos de seguridad personal bioseguridad.	GLOBAL	CUMPLIÓ
Respondió por el control y supervisión de los elementos deportivos de práctica, previa coordinación con el Almacén de deportes.	GLOBAL	CUMPLIÓ
Asistió a los sitios de entrenamiento autorizados por la Escuela	GLOBAL	CUMPLIÓ

ANEXOS SOPORTES DEL PAGO O PAGOS REALIZADOS DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISION (SOPORTES DE LA FACTURACION).
(Cuando se trate de contratos de servicios de transporte (terrestre, aéreo y fluvial) servicios de

operadores logísticos o cuyo objeto obedezca a servicios logísticos, servicios de atención de eventos institucionales)

NO APLICA

DESCRIPCION DETALLADA DE TRABAJOS PENDIENTES Y OBSERVACIONES:
(Listar actividades específicas pendientes y demás aspectos a tener en cuenta sobre la ejecución del contrato)

NO APLICA

SEGUIMIENTO A RIESGOS:
"¿En el periodo de ejecución reportado existe la posibilidad de materialización de algún riesgo, atendiendo la matriz de riesgos definida en los estudios y documentos previos?

SI: _____ NO: _____X_____

En el evento que la respuesta sea afirmativa, se requiere se anexe el correspondiente soporte documental para su posterior ajuste y tratamiento, el cual deberá ser verificado por el supervisor del contrato en los siguientes informes de supervisión.

NOMBRE SUPERVISOR:	T2 AZCUNTAR GONZALEZ WILLIAM ERNESTO
FIRMA:	William E Azcuntar
C.C. No.	94042216
DEPENDENCIA:	EMAVI - GRUCA

DATOS GENERALES	
Nombre Completo:	Marino Arturo Vidal Alomía
Documento de Identidad:	16.641.422 de Cali
Cargo:	Entrenador de Esgrima Espada
Correo Electrónico:	Vidal102@hotmail.com
Número de contacto:	3186126798
Disciplina / Modalidad:	Esgrima de Espada

INFORME TÉCNICO MENSUAL

1. OBJETIVOS CUMPLIDOS EN EL MES

Para el mes de marzo se planearon 5 microciclos, correspondientes al macrociclo N°1 del plan de entrenamiento planteado para el primer semestre del año 2023, teniendo en cuenta la disponibilidad de los cadetes.

Los objetivos planteados en lo deportivo no se cumplieron, toda vez que no se contó con asistencia de los cadetes en un 90% debido a ensayos de ceremonia y ceremonia de juramento de bandera del curso de aspirantes.

Lo anterior de desarrollo en el marco de la etapa general del macrociclo en el mesociclo de preparación básico y de desarrollo.

2. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS

- Como actividad adicional a las tareas propias del contrato, se acompañó la realización de pruebas físicas para los cadetes pendientes de realizarlas

DESARROLLO Y CUMPLIMIENTO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO

Cumplimiento de plan de entrenamiento

Microciclos programados: 5, 6, 7, 8 y 9 del macrociclo N°1 del plan de entrenamiento 2023

Preparación física general:

Tiempo programado: 350 minutos

Tiempo cumplido: 82 minutos

Porcentaje de cumplimiento: 23,42%

Objetivos:

- Mantener las capacidades físicas generales de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Preparación física especial:

Tiempo programado: 440 minutos

Tiempo cumplido: 79 minutos

Porcentaje de cumplimiento: 17,95%

Objetivos:

- Mejorar la coordinación óculo- pedal
- Mejorar la movilidad en los desplazamientos
- Mejorar la fuerza rápida en el fondo.
- Mejorar la resistencia a la fuerza en la posición de guardia de piernas y brazos

Preparación técnico-táctica:

Tiempo programado: 953 minutos

Tiempo cumplido: 222 minutos

Porcentaje de cumplimiento: 23,29%

Objetivos:

- Conocer y perfeccionar las acciones técnicas básicas, trabajando los ataques simples y compuestos, los contrataques y las oposiciones por sexta y por octava.

Preparación teórico psicológica

Tiempo programado: 92 minutos

Tiempo cumplido: 17 minutos

Porcentaje de cumplimiento: 18,47%

Objetivos:

- Conocer la teoría de las acciones técnicas básicas de la espada
- Repasar el reglamento
- Iniciar el trabajo psicológico especializado.

Resumen de las obligaciones del contrato

ACTIVIDADES	ENTREGABLES
1. Elaborar el plan de entrenamiento general para la disciplina deportiva de **Esgrima Espada.**	Se entrego plan de entrenamiento
2. Realizar control de asistencia diaria a través de planilla registrando debidamente cada falta.	Se llevo asistencia de los cadetes
3. Elaborar seguimiento individual a cada atleta	el plan contempla seguimiento de la preparación general de los cadetes
4. Realizar un plan de trabajo específico por atleta.	Las condiciones de los entrenamientos impiden realizar un plan especifico por atleta.

5. Fomentar la participación permitiendo la interacción con otros deportistas en el proceso de aprendizaje.	Durante todo el tiempo se interactuó con los cadetes en su aprendizaje	
6. Detallar juegos interactivos que le permita al alumno fortalecer las competencias de acuerdo con su grado.	En le plan se incluyen juegos predeportivos y actividades lúdicas dirigidas a fortalecer las competencias	
7. Hacer uso adecuado del escenario deportivo al interior de la escuela y dejarlo en perfecto orden y aseo luego de cada práctica.	Registro fotográfico	
8. Preparación específica de los cadetes fortaleciendo todas las destrezas y habilidades alineadas dentro del proceso de formación integral estrella.	Se realizó plan estratégico de fortalecimiento de destrezas y habilidades para los cadetes.	
9. Participar en todos los requerimientos de acompañamiento al equipo de la disciplina deportiva o a cualquier cadete o alférez que lo requiera. Previa coordinación con el jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	Registro fotográfico de asistencia.	
10. Apoya el entrenamiento deportivo en otras disciplinas si es necesario. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	Se apoyo la realización de pruebas físicas para los cadetes	
11. Asiste a todas las salidas deportivas dentro y fuera de la ciudad. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	Se solicitaron salidas deportivas, pero no se cumplieron	
12. Dispone de tiempo los fines de semana en caso de ser requerido. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	No hubo actividad los fines de semana en este periodo	
13. Registra todas las actividades con evidencias del desarrollo de los planes de entrenamiento, presentando un informe mensual de gestión y un informe general al término de la contratación.	Se entrega informe mensual	

14. Participa con aportes en el proceso de contratación de elementos deportivos, recomendando las fichas técnicas y supervisando los elementos a contratar.	No hubo requerimiento de implementación.	
15. Dictar conferencias, seminarios, talleres y demás actividades extracurriculares formativos a los cadetes de la disciplina deportiva.	No se requirió dictar conferencias, talleres, etc.	
16. Participa en el control, evaluación y supervisión de las pruebas físicas del personal de Alféreces y cadetes. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	Se participo en la evaluación y control de pruebas físicas para los cadetes.	
17. Mantiene al día el pago de seguridad social y entrega en los tiempos establecidos la documentación contractual requerida para los pagos mensuales, previa coordinación con el supervisor de contrato.	Se hiso entrega de toda la documentación requerida.	
18. Dicta la clase en excelente estado de presentación personal y asiste con todos los elementos de seguridad personal y bioseguridad.	Dispuse de todos los elementos de seguridad personal y me preocupé por mi presentación personal.	
19. Responde por el control y supervisión de los elementos deportivos de práctica, previa coordinación con el Almacén de deportes.	Se entregaron los elementos utilizados.	

Registro Fotográfico	
	
Entrenamiento técnico	**Trabajos en parejas**

	
Apoyo a la prueba física de cadetes	**Apoyo a la prueba física de cadetes**

MARINO ARTURO VIDAL ALOMIA

- Se relacionan los microciclos planeados.

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
EQUIPO ESGRIMA EMAVI 2023

FECHA:	Febrero 27 a marzo 05
MACROCICLO	MACRO I
PERIODO	PREPARATORIO
ETAPA	GENERAL
MESOCICLO:	DESARROLLO
TIPO DE MIC.	ORDINARIO
SESIONES:	4
MICRO N°:	5

	LUN		MAR		MIE		JUE		VIE		SAB		TOTAL	
PLANIFICACION	P	**R**	P	**R**	P	**R**	P	**R**	P	**R**	P	R	P	R
INTENSIDAD	INTENSIDAD 2 (142- 153 ppm)													
VOLUMEN TABLA	VOLUMEN 3 (86 - 95 minutos)													
VOLUMEN TOTAL	90		100		90		0		100		0		380	
SESIONES	1		1		1		0		1		0		4	
P.F.E.	**18**		**20**		**18**	**NO**	**0**		**20**	**NO**	**0**		**76**	
CAPACIDADES COORDINA.					10								10	
FUERZA ESPECIFICA			20						20				40	
FUERZA RAPIDA													0	
VELOCIDAD													0	
RAPIDEZ													0	
RAPIDEZ DE REACCION					8								8	
RESISTENCIA ESPECIAL	18												18	
P.T.T.	**41**		**45**		**41**	**NO**	**0**		**45**	**NO**	**0**		**171**	
DESPLAZAMIENTO	20		15		10								45	
C. INDIVIDUAL													0	
DISTANCIA					10								10	
PLASTRON													0	
TRABAJO EN PAREJAS	10		15										25	
ASALTO ESTUDIO	11		16		21				45				93	
ASALTO ENTRENAM.													0	
ASALTO COMPETENCIA													0	
P.F.G.	**27**		**30**		**27**	**NO**	**0**		**30**	**NO**	**0**		**114**	
RESISTENCIA	20				20								40	
RAPIDEZ													0	
VELOCIDAD													0	
ELASTICIDAD	7		5		7				5				24	
FUERZA RAPIDA													0	
FUERZA			25						25				50	
JUEGOS PREDEPORTIVOS													0	
P.T.Ps.	**5**		**5**		**5**	**NO**	**0**		**5**	**NO**	**0**		**19**	
TOTALES	90		100		90		0		100		0		**380**	

	PLANEADO	TRABAJO REAL	NO CUMPLIDO
P.F.E.	72	34	38
P.T.T.	162	76	86
P.F.G.	108	51	57
P.T.Ps.	18	8	10
VOLUMEN TOTAL	**360**	**169**	**191**

OBSERVACIONES DEL MICROCICLO	**Los dias miercoles y viernes solo asistio un cadete por lo que no se pudo desarrollar lo planeado. Lo enterior debido a las pruebas fisicas.**

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
EQUIPO ESGRIMA EMAVI 2023

FECHA:	Marzo 06 al 12
MACROCICLO	MACRO I
PERIODO	PREPARATORIO
ETAPA	GENERAL
MESOCICLO:	ESPECIAL VARIADO
TIPO DE MIC.	ADAPTACION
SESIONES:	4
MICRO N°:	6

	LUN		MAR		MIE		JUE		VIE		SAB		TOTAL	
PLANIFICACION	P	**R**	P	**R**	P	**R**	P	**R**	P	**R**	P	R	P	R
INTENSIDAD	INTENSIDAD 3 (154- 165 ppm)													
VOLUMEN TABLA	VOLUMEN 3 (86 - 95 minutos)													
VOLUMEN TOTAL	85		95		85		0		95		0		360	
SESIONES	1		1		1		0		1		0		4	
P.F.E.	**21**		**24**	**NO**	**21**	**NO**	**0**		**24**	**NO**	**0**		**90**	
CAPACIDADES COORDINA.	21				10								31	
FUERZA ESPECIFICA			24						24				48	
FUERZA RAPIDA													0	
VELOCIDAD													0	
RAPIDEZ													0	
RAPIDEZ DE REACCION					11								11	
RESISTENCIA ESPECIAL													0	
P.T.T.	**43**		**48**	**NO**	**43**	**NO**	**0**		**48**	**NO**	**0**		**180**	
DESPLAZAMIENTO	20		15		10								45	
C. INDIVIDUAL													0	
DISTANCIA					10								10	
PLASTRON													0	
TRABAJO EN PAREJAS	10		15										25	
ASALTO ESTUDIO	13		18		23				48				102	
ASALTO ENTRENAM.													0	
ASALTO COMPETENCIA													0	
P.F.G.	**17**		**19**	**NO**	**17**	**NO**	**0**		**19**	**NO**	**0**		**72**	
RESISTENCIA													0	
RAPIDEZ													0	
VELOCIDAD	10				10								20	
ELASTICIDAD	7				7								14	
FUERZA RAPIDA													0	
FUERZA			19						19				38	
JUEGOS PREDEPORTIVOS													0	
P.T.Ps.	**4**		**5**	**NO**	**4**	**NO**	**0**		**5**	**NO**	**0**		**18**	
TOTALES	85		95		85		0		95		0		**360**	

	PLANEADO	**TRABAJO REAL**	**NO CUMPLIDO**
P.F.E.	90	21	69
P.T.T.	180	42	138
P.F.G.	72	17	55
P.T.Ps.	18	4	14
VOLUMEN TOTAL	**360**	**84**	**276**

Los dias martes, miercoles y viernes los deportes se cancelaron por ensayos y ceremonia

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
EQUIPO ESGRIMA EMAVI 2023

FECHA:	Marzo 13 al 19
MACROCICLO	MACRO I
PERIODO	PREPARATORIO
ETAPA	GENERAL
MESOCICLO:	ESPECIAL
TIPO DE MIC.	ORDINARIO
SESIONES:	4
MICRO N°:	7

	LUN		MAR		MIE		JUE		VIE		SAB		TOTAL	
PLANIFICACION	P	**R**	P	**R**	P	**R**	P	**R**	P	**R**	P	R	P	R
INTENSIDAD	INTENSIDAD 3 (154- 165 ppm)													
VOLUMEN TABLA	VOLUMEN 4 (96 - 107 minutos)													
VOLUMEN TOTAL	95		105		95		0		105		0		400	
SESIONES	1		1		1		0		1		0		4	
P.F.E.	**24**	**NO**	**26**	**NO**	**24**		**0**		**26**	**NO**	**0**		**100**	
CAPACIDADES COORDINA.	24				10								34	
FUERZA ESPECIFICA			26						26				52	
FUERZA RAPIDA													0	
VELOCIDAD													0	
RAPIDEZ													0	
RAPIDEZ DE REACCION					14								14	
RESISTENCIA ESPECIAL													0	
P.T.T.	**52**		**58**	**NO**	**52**		**0**		**58**	**NO**	**0**		**220**	
DESPLAZAMIENTO	20		15		10								45	
C. INDIVIDUAL													0	
DISTANCIA					10								10	
PLASTRON													0	
TRABAJO EN PAREJAS	10		15										25	
ASALTO ESTUDIO	22		28		32				58				140	
ASALTO ENTRENAM.													0	
ASALTO COMPETENCIA													0	
P.F.G.	**14**	**NO**	**16**	**NO**	**14**		**0**		**16**	**N0**	**0**		**60**	
RESISTENCIA													0	
RAPIDEZ													0	
VELOCIDAD	10				10								20	
ELASTICIDAD	4				4								8	
FUERZA RAPIDA													0	
FUERZA			16						16				32	
JUEGOS PREDEPORTIVOS													0	
P.T.Ps.	**5**	**NO**	**5**	**NO**	**5**		**0**		**5**	**NO**	**0**		**20**	
TOTALES	95		105		95		0		105		0		**400**	

	PLANEADO	**TRABAJO REAL**	**NO CUMPLIDO**
P.F.E.	100	24	76
P.T.T.	220	104	116
P.F.G.	60	14	46
P.T.Ps.	20	5	15
VOLUMEN TOTAL	**400**	**147**	**253**

El dia lunes los cadetes llegaron tarde por ceremonia

El dia martes solo asistieron dos deportistas, uno de ellos en fisioterapia

El dia viernes no se entrena por ceremonia

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
EQUIPO ESGRIMA EMAVI 2023

FECHA:	Marzo 20 al 26
MACROCICLO	MACRO I
PERIODO	PREPARATORIO
ETAPA	GENERAL
MESOCICLO:	ESPECIAL
TIPO DE MIC.	ORDINARIO
SESIONES:	3
MICRO N°:	8

	LUN		MAR		MIE		JUE		VIE		SAB		TOTAL	
PLANIFICACION	P	**R**	P	**R**	P	**R**	P	**R**	P	**R**	P	R	P	R
INTENSIDAD	INTENSIDAD 2 (142- 153 ppm)													
VOLUMEN TABLA	VOLUMEN 4 (96 - 107 minutos)													
VOLUMEN TOTAL	0		105		100		0		110		0		315	
SESIONES	0		1		1		0		1		0		3	
P.F.E.	**0**		**26**	**NO**	**25**	**NO**	**0**		**28**	**NO**	**0**		**79**	
CAPACIDADES COORDINA.					10								10	
FUERZA ESPECIFICA			26						28				54	
FUERZA RAPIDA													0	
VELOCIDAD													0	
RAPIDEZ													0	
RAPIDEZ DE REACCION					15								15	
RESISTENCIA ESPECIAL													0	
P.T.T.	**0**		**58**	**NO**	**55**	**NO**	**0**		**61**	**NO**	**0**		**173**	
DESPLAZAMIENTO			15		10								25	
C. INDIVIDUAL													0	
DISTANCIA					10								10	
PLASTRON													0	
TRABAJO EN PAREJAS			15										15	
ASALTO ESTUDIO			28		35				61				124	
ASALTO ENTRENAM.													0	
ASALTO COMPETENCIA													0	
P.F.G.	**0**		**16**	**NO**	**15**	**NO**	**0**		**17**	**NO**	**0**		**47**	
RESISTENCIA													0	
RAPIDEZ													0	
VELOCIDAD					10								10	
ELASTICIDAD					5								5	
FUERZA RAPIDA													0	
FUERZA			16						17				33	
JUEGOS PREDEPORTIVOS													0	
P.T.Ps.	**0**		**5**	**NO**	**5**	**NO**	**0**		**6**	**NO**	**0**		**16**	
TOTALES	0		105		100		0		110		0		**315**	

	PLANEADO	**TRABAJO REAL**	**NO CUMPLIDO**
P.F.E.	79	0	79
P.T.T.	173	0	173
P.F.G.	47	0	47
P.T.Ps.	16	0	16
VOLUMEN TOTAL	**315**	**0**	**315**

OBESERVACIONES	**Esta semana no se entreno por ensayos de ceremonia**

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
EQUIPO ESGRIMA EMAVI 2023

FECHA:	Marzo 27 a abril 02
MACROCICLO	MACRO I
PERIODO	PREPARATORIO
ETAPA	GENERAL
MESOCICLO:	ESPECIAL
TIPO DE MIC.	ORDINARIO
SESIONES:	4
MICRO N°:	9

	LUN		MAR		MIE		JUE		VIE		SAB		TOTAL	
PLANIFICACION	P	**R**	P	**R**	P	**R**	P	**R**	P	**R**	P	R	P	R
INTENSIDAD	INTENSIDAD 3 (154- 165 ppm)													
VOLUMEN TABLA	VOLUMEN 3 (86 - 95 minutos)													
VOLUMEN TOTAL	90		95		100		0		95		0		380	
SESIONES	1		1		1		0		1		0		4	
P.F.E.	**23**	**NO**	**24**	**NO**	**25**	**NO**	**0**		**24**	**NO**	**0**		**95**	
CAPACIDADES COORDINA.	10				10								20	
FUERZA ESPECIFICA			24						24				48	
FUERZA RAPIDA													0	
VELOCIDAD													0	
RAPIDEZ													0	
RAPIDEZ DE REACCION					15								15	
RESISTENCIA ESPECIAL	13												13	
P.T.T.	**50**	**NO**	**52**	**NO**	**55**	**NO**	**0**		**52**	**NO**	**0**		**209**	
DESPLAZAMIENTO	20		15		10								45	
C. INDIVIDUAL													0	
DISTANCIA					10								10	
PLASTRON													0	
TRABAJO EN PAREJAS			15										15	
ASALTO ESTUDIO	30		22		35				52				139	
ASALTO ENTRENAM.													0	
ASALTO COMPETENCIA													0	
P.F.G.	**14**	**NO**	**14**	**NO**	**15**	**NO**	**0**		**14**	**NO**	**0**		**57**	
RESISTENCIA													0	
RAPIDEZ													0	
VELOCIDAD	10				10								20	
ELASTICIDAD	4				5								9	
FUERZA RAPIDA													0	
FUERZA			14						17				31	
JUEGOS PREDEPORTIVOS													0	
P.T.Ps.	**5**	**NO**	**5**	**NO**	**5**	**NO**	**0**		**5**	**NO**	**0**		**19**	
TOTALES	90		95		100		0		95		0		**380**	

	PLANEADO	TRABAJO REAL	NO CUMPLIDO
P.F.E.	95	0	95
P.T.T.	209	0	209
P.F.G.	57	0	57
P.T.Ps.	19	0	19
VOLUMEN TOTAL	**380**	**0**	**380**

OBESERVACIONES	**Esta semana no se llevaron a cabo los deportes por ensayos y ceremonia de juramento de bandera**

LISTA DE CHEQUEO SUPERVISIÓN CONTRATOS ESTATALES

ASPECTOS GENERALES IMPORTANTES A TENER EN CUENTA:

- Al supervisor le corresponde la coordinación, vigilancia y control de la ejecución del objeto contratado, para garantizar que las obligaciones contractuales se cumplan
- El supervisor debe revisar los documentos y antecedentes del contrato a suscribir, los derechos y obligaciones de las partes.
- La presente lista de chequeo es una **GUIA** para el cumplimiento de la supervisión del contrato con los controles mínimos que debe realizar el personal de supervisor. Por lo anterior, se deberá tener en cuenta las funciones asignadas en la Resolución de designación como supervisor y la normatividad contractual vigente.

ITEM	SEGUIMIENTO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
1	Acto administrativo designación supervisor de contrato	**X**		
2	Documentos soporte perfeccionamiento y ejecución del contrato (Contrato, CRP, Garantías contractuales y su aprobación)	**X**		
3	Lectura y revisión de la minuta del contrato, especificaciones técnicas, otros…	**X**		
4	Verificar y aprobar la existencia de las condiciones técnicas para iniciar la ejecución del contrato (por ejemplo, revisión hojas de vida del personal que ejecutará el contrato según lo estipulado, planos, diseños, licencias, cronogramas, estudios, cálculos; si aplica)	**X**		
5	Acta de inicio firmada por las dos partes, la cual deberá ser anexada al expediente contractual; si aplica	**X**		
6	Verificar el cumplimiento de las obligaciones del contratista en materia de seguridad social y parafiscales (si aplica), salud ocupacional, planes de contingencia, normas ambientales y cualquier otro requisito aplicable según la naturaleza del contrato	**X**		
7	Evidencias de ejecución de las actividades contratadas según especificaciones y anexos técnicos	**X**		

8	Instrucciones al contratista por escrito (evidencias) de acuerdo a lo establecido en el contrato y sus especificaciones técnicas	**X**		
9	Verificar que el contratista suministre y mantenga el personal y/o equipo ofrecido con las condiciones e idoneidad pactadas inicialmente y exigir su reemplazo en condiciones equivalentes cuando fuese necesario		**X**	El contratista aporta sus conocimientos y experiencia, ya que en las especificaciones técnicas del contrato no se solicitó equipo
10	Informes de supervisión de acuerdo a la periodicidad que se establece según la naturaleza del contrato y de acuerdo a lo establecido en la Resolución de nombramiento como supervisor	**X**		
11	Informes oportunos sobre incumplimiento del contrato o novedades presentadas en la ejecución del mismo	**X**		
12	Acta de liquidación del contrato o constancia de no liquidación, según corresponda		**X**	El contrato está en ejecución, se elaborará el acta de liquidación una vez terminen las actividades establecidas

William E Azcuntar

T2 AZCUNTAR GONZALEZ WILLIAM ERNESTO

Supervisor del contrato