INFORME MENSUAL DE SUPERVISION
FINAL

PARTE I. INFORMACION GENERAL DEL CONTRATO

NUMERO DE CONTRATO	015 DE 2023
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 DE 2023
FECHA DEL PRESENTE ACTA	23 DE MAYO DE 2023
VALOR DEL CONTRATO	$5.400.000
VALOR ACTA 002 DE RECIBO PARCIAL 001 DE FECHA 24 DE MARZO DE 2023	$1.800.000
VALOR ACTA 003 DE RECIBO PARCIAL 002 CON FECHA DE 2 DE MAYO DE 2023	$1.800.000
VALOR ACTA 004 DE RECIBO FINAL	$1.800.000
VALOR EJECUTADO	$5.400.000
VALOR POR EJECUTAR	$0

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 EJECUTADO	$3.600.000
VALOR PRESENTE ACTA	$1.800.000
VALOR POR EJECUTAR	$0

PARTE II. PROCESO DE CONTRATACION

Plan de Pagos

¿Se requieren emisiones de códigos de autorización? Si No

Id de pago	Número de factura	Fecha de emisión	Fecha de recepción	Valor total de la factura	Estado	
Pago 001	001	9/04/2023 6:02:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito	-	1.800.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 002	002	7 días de tiempo transcurrido (14/04/2023 12:14:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	1.800.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle

Crear

Documentos de ejecución del contrato

	Descripción	Nombre del archivo	Cargado por		
	ACTA DE INICIO 001.pdf	ACTA DE INICIO 001.pdf	Comprador	Descargar	Detalle
	7. INFORME DE SUPERVISION.pdf	7. INFORME DE SUPERVISION.pdf	Proveedor	Descargar	Detalle
	8. ACTA 002 DE RECIBO PARCIAL 001.pdf	8. ACTA 002 DE RECIBO PARCIAL 001.pdf	Proveedor	Descargar	Detalle
	ACTA 003 DE RECIBO PARCIAL 002.pdf	ACTA 003 DE RECIBO PARCIAL 002.pdf	Proveedor	Descargar	Detalle
	INFORME MENSUAL DE SUPERVISION 002.pdf	INFORME MENSUAL DE SUPERVISION 002.pdf	Proveedor	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 DE 2023
002	RECIBO PARCIAL 001	24 DE MARZO DE 2023
003	RECIBO PARCIAL 002	2 DE MAYO DE 2023
004	RECIBO FINAL	23 DE MAYO DE 2023
005	LIQUIDACION FINAL	23 DE MAYO DE 2023

PARTE V. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES MENSUALES

Se referencia todas las actividades realizadas durante el mes de manera secuencial y cronológica por el contratista entre las fechas, en la disciplina de **ACONDICIONAMIENTO FISICO** del contratista en las **CATEGORÍAS SUB 14 Y SUB 17:**

- **17/04/2023** EL CONTRATISTA REALIZÓ UN TRABAJO DE

TROTE CON BALON
TORTE CON VELOCIDAD
MOVIMIENTOS ARTICULARES
ESTIRAMIENTO
FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR:
20 SIT UP 4 RONDAS (80X20"X20%)
30 SEG PLANK HOLD 4 RONDAS (120 X20"X20%)
30 ALTERNATING V-UPS 4 RONDAS (120X20"X20%)

- **18/04/2023** EL CONTRATISTA EJECUTÓ LA CLASE DE ACTIVACION PULMONAR (EJERCICIOS HIPOPRESIVOS)

20 SIT UP 4 RONDAS (80X20"X20%)
30 SEG PLANK HOLD 4 RONDAS (120 X20"X20%)
30 ALTERNATING V-UPS 4 RONDAS (120X20"X20%)
30 LEG RAISES 4 RONDAS (120X20"X20%)
AMRAP 40 MIN LEVELL VI
10 BURPEES
20 PUSH UP
30 AIR SQUAT
50 SALTOS SENCILLOS

- **19/04/2023** EL CONTRATISTA REALIZÓ UN TRABAJO DE
TORTE CON VELOCIDAD
MOVIMIENTOS ARTICULARES
ESTIRAMIENTO
RODAMIENTO A RITMO DE 10 KLM PARA MEJORAR LA RESISTENCIA
PARTINEDO DEL KILOMETRO 2 1/2

- **20/04/2023** EL CONTRATISTA TRABAJÓ EN UNA CLASE DE TECNICAS DE RESPIRACION
CAPACIDAD ANAERÓBICA LEVELL 4 (70%)
TÁBATA: 20 SEG DE TRABAJO POR 10 SEG DE DESCANSO (4 RONDAS)
JUMPING LUNGES
SIT UP
SEA STARS
WALL SIT
BOX JUMP
CAPACIDAD ERÓBICA
1O RONDAS (1000 MX 60"X100%) 100 M SPRNTS
DESCANSA 1 MIN POR RONDA

- **21/04/2023** EL CONTRATISTA REALIZÓ UNA CLASE DE
TORTE CON VELOCIDAD
MOVIMIENTOS ARTICULARES
ESTIRAMIENTO
ELEVACION DE ESCALERAS ASIMETRICAMENTE SEGUIDAS DE 400 MTS DE DESCARGAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD
6 RPT

- **24/04/2023** EL CONTRATISTA REALIZÓ UN TRABAJO DE VELOCIDAD
MOVIMIENTOS ARTICULARES
ESTIRAMIENTO
CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30%
30 MIN AMRAP
20 DEADLIFT
20 SQUAT

- **25/04/2023** EL CONTRATISTA TRABAJÓ LA CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVEL 30%)
30 MIN AMRAP
20 DEADLIFT
20 SQUAT
20 WALKING LUNGES
20 SUMO SQUAT

- **26/04/2023** EL CONTRATISTA EJECUTÓ UN TRABAJO DE VELOCIDAD
FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR
4 RONDAS
20 SIT UP (80X20"X20%)
30 SEG PLANK HOLD (120 X20"X20%)
30 ALTERNATING V-UPS (120X20"X20%)

- **27/04/2023** EL CONTRATISTA REALIZÓ UN TRABAJO DE TECNICAS DE RESPIRACION
2 RONDAS
20 BURPEES (40X30"X50%)

CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30%
30 MIN AMRAP
20 DEADLIFT
20 SQUAT
20 WALKING LUNGES
20 SUMO SQUAT

- **28/04/2023** EL CONTRATISTA REALIZÓ UN TRABAJO DE VELOCIDAD
MOVIMIENTOS ARTICULARES
ESTIRAMIENTO
CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL VII/40%) 50-40-30-20-10 FOR TIME
BURPEES
DUMBELL SNATCH
V-UPS
DEADLIFT

- **2/05/202** EL CONTRATISTA REALIZÓ UN TRABAJO CAPACIDAD AERÓBICA FOR TIME
1000 M RUN
THEN... 3 RONDAS
20 ALTERNATING DUMBELL SNATCH (60X20"20%)

- **3/05/2023** EL CONTRATISTA TRABAJÓ UN PROGRAMA DE TECNICAS DE RESPIRACION
5 RONDAS
20 SEG JUMPING STAR, 20 SEG PLANK IN AND OUT
SQUAT HOLD, PLANK TWIST
CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL VII/40%)
50-40-30-20-10 FOR TIME
BURPEES
DUMBELL SNATCH
V-UPS
DEADLIFT

- **4/05/2023** EL CONTRATISTA EJECUTÓ UNA CLASE CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30%
30 MIN AMRAP
20 DEADLIFT
20 SQUAT

- **5/05/2023** EL CONTRATISTA REALIZÓ UN TRABAJO DE TECNICAS DE RESPIRACION
100 SALTOS DE LAZO
10 HIP EXTENSION
20 SEG HANG ON BAR
CAPACIDAD ANAERÓBICA
50 RONDAS
9 AIR SQUAT (450X40"X10%)
6 SIT UP (300X20"X30%)
3 BURPEES (150X20"X20%)
CAPACIDAD AERÓBICA (LEVELL VI)
FOR TIME
3 KM RUN

- **8/05/2023** EL CONTRATISTA TRABAJÓ UNA CLASE CAPACIDAD AERÓBICA FOR TIME
1000 M RUN THEN...

3 RONDAS
20 ALTERNATING DUMBELL SNATCH (60X20"20%)

- **9/05/2023** EL CONTRATISTA EJECUTÓ UN TRABAJO DE RODAJE EN LA PISTA DE ATLETISMO A VELOCIDAD RITMO DURANTE 40 MIN PARA TRABAJO DE TRANSFERENCIA
- **10/05/2023** EL CONTRATISTA ADMINISTRÓ AL GRUPO UN DIA DE TRABAJO TECNICAS DE RESPIRACION

3 RONDAS: 10 SACPULAR PUSH UP (30X10"X30%)
10 PUSH UP (30X10"X30%)
30 SEG PLANK HOLD (90X10"X30%)
CAPACIDAD ERÓBICA
FOR TIME
4 RONDAS
20 BURPEES BOX JUMP OVER (80X30"X20%)
20 KB SWING (80X30"X20%)
20 ALTERNATING V-UPS (80X30"X20%)

- **11/05/2023** EL CONTRATISTA EJECUTÓ TRABAJO DE CARRERA DE 100 METROS CON EJERCICIOS QUE LLEVEN A MEJORAR EL GESTO TÉCNICO. SKEEPING ZANCADAS

- **12/05/2023** EL CONTRATISTA REALIZÓ UN TRABAJO TECNICAS DE RESPIRACION

3 RONDAS
20 AIR SQUAT (60X20"X20%)
10 HANDS RELEASE PUSH UP (30X20"X20%)
CAPACIDAD ERÓBICA
FOR TIME
1000 M RUN
THEN... 3 RONDAS
20 ALTERNATING DUMBELL SNATCH (60X20"20%)
20 V-UPS (60X20"X20%)

- **15/05/2023** EL CONTRATISTA EJECUTÓ UN TRABAJO DE ESTIRAMIENTO ELEVACION DE ESCALERAS ASIMETRICAMENTE SEGUIDAS DE 400 MTS DE DESCARGAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD 6 RPT

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