	FUERZA AÉREA COLOMBIANA	CÓDIGO:	DE-DEAJU-FR-027
	FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL	VERSIÓN N°:	02
		VIGENCIA:	27/09/2022

UNIDAD Y/O DEPENDENCIA: EMAVI - GRUCA

FECHA INFORME: Día: 02 Mes: 08. Año: 2023

CONTRATO N°. 007-01-J-EMAVI-GRUCA-2023

CONTRATISTA: ALEXANDER BORRERO SOLORZANO

VALOR DEL CONTRATO: $ 31.542.720

FORMA DE PAGO: EL MDN PAGARA AL CONTRATISTA EL VALOR DEL CONTRATO ASI:

MES PAC	VALOR
ABRIL	$3.154.272
MAYO	$3.154.272
JUNIO	$3.154.272
JULIO	$3.154.272
AGOSTO	$3.154.272
SEPTIEMBRE	$3.154.272
OCTUBRE	$3.154.272
NOVIEMBRE	$3.154.272
DICIEMBRE	$3.154.272
DICIEMBRE Y/O CUENTAS POR PAGAR 2023	$3.154.272
TOTAL	**$31.542.720**

FECHA FIRMA: Día: 25. 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 AVIACIÓN MARCO FIDEL SUAREZ PARA EL CUMPLIMIENTO DEL ANEXO TECNICO DESIGNADO PARA EL LOTE NO 02
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 del 2023 hasta el 31 de Noviembre del 2023

Porcentaje Avance en tiempo: 60 %

Porcentaje de Ejecución (con relación a los bienes y/o servicios recibidos): 60 %

AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:

Recursos Girados: (relacionar los pagos realizados a la fecha del informe)

Porcentaje de pagos realizados: 50%

Porcentaje de pagos pendientes de realizar: 50%

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

NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	OTROS (TARJETA PROFESIONAL/TITULO PROFESIONALO TECNICO)
NESTOR ENRIQUE SANDOVAL ACOSTA	ENTRENADOR PENTATLÓN MILITAR	LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

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)

DESCRIPCION DE SERVICIOS ENTREGADOS	CANTIDAD	OBSERVACIONES GENERALES
Realizó control de asistencia diaria a través de planilla registrando debidamente cada falta	GLOBAL	Entrenador hizo seguimiento registrándolo en libro de asistencia
Elaboró seguimiento individual a cada deportista	GLOBAL	Entrenador hace seguimiento individual a cada atleta
Realizó plan de trabajo específico por deportista .	GLOBAL	Entrenador realiza trabajo específico a cada atleta

Hizo uso adecuado del escenario deportivo al interior de la escuela y dejarlo en perfecto orden y aseo después de cada practiva	GLOBAL	Entrenador cumple con el objetivo sin novedad
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	Entrenador presenta informe de gestión mensual con evidencias de su trabajo.
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 del contrato.	GLOBAL	Entrenador mantiene al día el pago de la seguridad social y entrega documentación a tiempo.

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: T3. VILLANUEVA URREA DIEGO ALEJANDRO

FIRMA:

C.C. No. 1.094.926.333

DEPENDENCIA: GRUCA

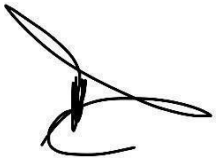
LISTA DE CHEQUEO SUPERVISIÓN CONTRATOS ESTATALES

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**		El contratista entrega soportes plasmados en los informes de

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 ya finalizó a satisfacción y el acta de liquidación se encuentra en proceso.



Técnico Tercero VILLANUEVA URREA DIEGO ALEJANDRO
Supervisor del contrato

DATOS GENERALES	
Nombre Completo:	Alexander Borrero Solorzano
Documento de Identidad:	94538562 de Cali
Cargo:	Entrenador de Taekwondo Poomsaes
Correo Electrónico:	borrerotk@hotmail.com
Número de contacto:	3127394400
Disciplina / Modalidad:	Taekwondo/ Poomsaes

INFORME TÉCNICO MENSUAL

1. OBJETIVOS CUMPLIDOS EN EL MES

Se realizaron los siguientes objetivos en el mes de Julio:

- Entrenamiento técnico de las taeguk # 1 y 2.
- Entrenamiento especifico de Poomsaes
- Entrenamiento de fortalecimiento de miembro inferior y superior.
- Revisión del plan de entrenamiento en casa
- Los días 03,04,05,07,10,11,12,14,17,19 y 21 se cancelaron clases de deporte.
- Aseo permanente y uso adecuado del escenario deportivo (Dojang)
- Aseo y organización del almacén deportivo
- Envío de documentación requerida para los pagos mensuales, previa coordinación con el supervisor de contrato.
- Control y supervisión de los elementos deportivos de práctica, previa coordinación con el Almacén de deportes.

- Se realiza el control de asistencia

- Seguimiento a los deportistas de alto rendimiento de la modalidad de Poomsaes de los diferentes departamentos participantes en el Open Internacional de las flores.

2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS

En el mes de julio se continua con el entrenamiento y perfeccionamientos de las taeguk 1 y 2 que son las figuras (poomsae) con las que se van a competir en los próximos juegos Interescuelas 2024.

Como entrenar un Poomsae

Básicamente lo que debemos hacer es primero aprender las posiciones básicas como por Ej. Apsogui, apkubi, dwikubi etc., hacerlo avanzando y retrocediendo cuidando de hacerlo en igual postura, es decir ancho de pies, manteniendo el equilibrio y la postura corporal en forma correcta, luego agregaremos los movimientos como las defensas y los golpes, también realizándolos en forma individual y luego combinándolos igual que los del POOMSAE.
Luego y por último comenzamos a aprender los primeros pasos y movimientos del POOMSAE, hasta memorizarlos por completo.
Luego ubicar una referencia y empezar en ese lugar y terminar en el mismo, para ello se puede usar referencias en el dibujo del tría grama porque el POOMSAE tiene direcciones hacia los laterales y hacia delante. En cada punto donde se debe ir a los laterales coloco una referencia, para luego cuando debo volver por el mismo camino me sirva para llegar al punto de partida. También puedo usar un espejo para corregir los movimientos y las posturas. Cuando tenemos la seguridad de que los movimientos son correctos, y empiezo el POOMSAE y termino en el mismo lugar donde empecé, comienzo a realizar para los cuatro puntos cardinales. De esta manera se puede aprender un POOMSAE, logrando en un tiempo hacerlo correctamente sincronizado.

Desde la **Educación Física** debemos decir que las posiciones son diferentes posturas, en equilibrio, los movimientos de defensa y ataque, denominarlos como movimientos construidos, es decir preestablecidos que integran el **Poomsae,** siendo los mismos acíclicos.
La práctica constante del **Poomsae** perfecciona el equilibrio, la coordinación y la precisión del movimiento, el ritmo, aumenta la potencia, la resistencia, y la concentración, mejora la respiración, todas estas capacidades y elementos son inherentes al **Taekwondo.**
Seguramente esto que decimos no es suficiente, pero el hecho de practicar los Poomsaes, implican para todo estudiante, un desarrollo motriz adecuado, para manejar

su cuerpo en el espacio y aprender la lateralidad (izquierda y derecha), que en este caso es doble. Además de los diferentes niveles bajo, medio, alto etc.

También implica el desarrollo del rimo motor, que es el orden temporal característico de un acto motor que significa una acción biomecánica y una relación entre la tensión y relajación muscular. Cuando se aprende un nuevo acto motor, el paso decisivo es casi siempre la captación, la comprensión del ritmo motor por parte del alumno, especialmente cuando la tarea motriz es compleja. Y con diferentes componentes.

Ello permite darle la importancia a la práctica de los Poomsaes, algo que generalmente los Maestros enseñamos en forma mecánica sin explicación alguna, y solo decimos que se deben memorizar los movimientos para luego encadenarlos al Poomsae en forma completa.

Por otro lado, otro de los mensajes que debemos enseñar, es que el Poomsae nos enseña que debemos defender primero antes de iniciar nosotros un ataque, y ese principio es de un valor importante para el estudiante.

Hacer correctamente el Poomsae, significa que desde el comienzo a su terminación (diagrama correcto) debe representar una conjunción armónica de movimientos en forma precisa, con ritmo, fluidez y potencia y con una adecuada respiración y concentración sin perder el equilibrio.

Entrenamiento específico del Poomsae

1. El entrenamiento del Poomsae debe realizarse, durante un tiempo que involucre un trabajo duradero, y permanente, para lograr la calidad técnica y estética del mismo, no se podrá lograr esto sin antes entrenar correctamente haciendo los pasos anteriores y fundamentalmente el competidor deberá hacerse cargo de dicho trabajo, el instructor tendrá que exigirle y marcarle los entrenamientos adecuados para corrección y mejora técnica.

2. El competidor de Poomsaes debe ser un especialista, por lo tanto, él puede aprender dentro de su graduación más Poomsaes, ello le permitiría mejorar la calidad técnica.

3. Los Poomsaes necesitan un tiempo de aprendizaje, un tiempo de adaptación, y un tiempo específico de entrenamiento, para que el competidor logre el dominio del mismo. Así únicamente podrá entrar en competencia, sabiendo que no necesita ir memorizando la forma para realizarla, sino que la tiene totalmente incorporada con él.

Fortalecimiento de Miembro Inferior y Superior

El fortalecimiento muscular es una parte importante de cualquier rutina de ejercicios y tiene una serie de beneficios para la salud y el bienestar.

Por un lado, el fortalecimiento muscular puede ayudar a mejorar la fuerza y la resistencia, lo que puede hacer que sea más fácil realizar actividades diarias como levantar objetos pesados o subir escaleras. También puede ayudar a prevenir lesiones y mejorar la postura corporal.

Además, el fortalecimiento muscular puede tener un impacto positivo en la salud a largo plazo. Puede ayudar a controlar el peso corporal y reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes y la obesidad. También puede mejorar la salud ósea y reducir el riesgo de padecer osteoporosis.

Para realizar fortalecimiento muscular de manera efectiva, es importante seguir una rutina de ejercicios diseñada específicamente para ese propósito. Esto puede incluir levantamiento de pesas, uso de máquinas de fortalecimiento o ejercicios de resistencia con el propio peso corporal. Es importante recordar que es necesario aumentar gradualmente la intensidad y la dificultad de los ejercicios a medida que el cuerpo se vuelve más fuerte.

En conclusión, el fortalecimiento muscular es una parte importante de cualquier rutina de ejercicios y tiene una serie de beneficios para la salud y el bienestar a corto y largo plazo. Con una rutina de ejercicios adecuada y un enfoque progresivo, es posible obtener resultados significativos y mejorar la fuerza y la resistencia corporal.

Programa de fortalecimiento Muscular

Patada Frente (3 series x 12 Rep.)

Patada Lado (3 series x 12 Rep.)

Patada Gira (3 series x 12 Rep.)

Se continua con el fortalecimiento de piernas con la elevación hacia arriba, hacia fuera, hacia adentro y de lado.

Se revisa el plan de entrenamiento para realizar ajustes de acuerdo a las necesidades del equipo de Taekwondo Poomsaes.

Los días 03,04,05,07,10,11,12,14,17,19 y 21 se cancelaron las clases de deporte por motivo de ensayos del desfile del 20 de Julio.

Entrenadores y cadetes en trabajo conjunto realizamos el aseo y organización al dojang y al almacén deportivo

Diariamente se realiza la toma de asistencia a los cadetes que conforman el equipo de Poomsaes con la finalidad de tener un control.

Durante los días 20 y 21 de julio asistí al Open Internacional de Flores que se realizó en la ciudad de Medellín con fin de realizar seguimiento a los mejores deportistas a nivel nacional en la modalidad de Taekwondo Poomsaes.

Registro Fotográfico	
	
Pruebas Físicas	**Pruebas Físicas**
	
Taeguk # 2	**Taeguk # 4**

	
Fortalecimiento Muscular	**Fortalecimiento Inferior**
	
Aseo del Dojang	**Aseo del Dojang**

	
Organización del Almacén de Deporte	**Organización del Almacén de Deporte**
	
Open Internacional de las Flores	**Estiramiento**

No.	GRADO	APELLIDOS Y NOMBRES	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	31
1	97	IBARRA LECHUGA MARISOL	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	F	EC	C	F	F	PG	F	CC
2	97	RUIZ PERALTA JUAN DAVID	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	E	EC	C	A	A	PG	A	CC
3	97	PARRA MARIN KEVIN CAMILO	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	S	EC	C	F	A	PG	F	CC
4	98	QUINTERO OVALLE EDISON JOEL	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	T	EC	C	F	F	PG	F	CC
5	98	MEJIA GALVIS HERNAN DAVID	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	I	EC	C	F	A	PG	A	CC
6	98	SANCHEZ PACHECO MIGUEL ANGEL	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	V	EC	C	F	A	PG	A	CC
7	98	SANCHEZ CARVAJAL HERNAN FELIPE	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	O	EC	C	F	A	PG	A	CC
8	99	POVEDA GAITAN ANA MARIA	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC		EC	C	A	A	PG	A	CC
9	99	OCAMPO LOPEZ SARA	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	F	EC	C	A	A	PG	A	CC
10	99	SABOYA VICTORIA SERGIO	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	E	EC	C	A	A	PG	A	CC
11	99	CANO MURILLO JHOAN CAMILO	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	S	EC	C	F	F	PG	A	CC
12	99	ORTIZ GASCA JORGE ANDRES	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	T	EC	C	F	A	PG	A	CC
13	99	PEREA GONZALEZ DANIEL FELIPE	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	I	EC	C	A	A	PG	A	CC
14	99	ROJAS TORRES ANGIE MARCELA	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	V	EC	C	A	A	PG	A	CC
15	99	TOBAR CISNEROS DAVID SANTIAGO	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	O	EC	C	A	A	PG	A	CC
16	99	QUINCOS CASTILLO PAULA ANDREA	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC	PG	EC	EC	EC	EC		EC	C	A	F	PG	A	CC

A Asistio
F Falto
EC ENSAYO DE CEREMONIA
PG PLAN GENESIS
C CEREMONIA
CC CLASE CANCELADA



Alexander Borrero Solorzano

Entrenador Taekwondo Poomsaes