UNIDAD Y/O DEPENDENCIA: ESCUELA MILITAR DE AVIACIÓN MARCO FIDEL SUAREZ

FECHA INFORME: Día: 03 Mes: 04 Año: 2024

CONTRATO N°. 006-04-J-EMAVI-GRUCA-2024

CONTRATISTA: ALEXANDER BORRERO SOLORZANO

VALOR DEL CONTRATO: $33.309.113,00

FORMA DE PAGO:

MES DE EJECUCIÓN 2024	PAC (PAGO 2024)	VALOR
FEBRERO	ABRIL	$ 3.330.911,00
MARZO	MAYO	$ 3.330.911,00
ABRIL	JUNIO	$ 3.330.911,00
MAYO	JULIO	$ 3.330.911,00
JUNIO	AGOSTO	$ 3.330.911,00
JULIO	SEPTIEMBRE	$ 3.330.911,00
AGOSTO	OCTUBRE	$ 3.330.911,00
SEPTIEMBRE	NOVIEMBRE	$ 3.330.911,00
OCTUBRE	DICIEMBRE	$ 3.330.911,00
NOVIEMBRE	DICIEMBRE Y/O CUENTAS POR PAGAR 2024.	$ 3.330.914,00
TOTAL		**$ 33.309.113,00**

FECHA FIRMA CONTRATO: Día: 26 Mes: 01 Año: 2024

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" (TAEKWONDO DE POOMSAES LOTE 5).

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 05 Febrero de 2024 hasta el 30 de Noviembre de 2024

Porcentaje Avance en tiempo: 20%

Porcentaje de Ejecución (con relación a los bienes y/o servicios recibidos): 20%

AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:

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

Porcentaje de pagos realizados: 0%

Porcentaje de pagos pendientes de realizar: 100%

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

NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	OTROS (TARJETA PROFESIONAL/TITULO PROFESIONAL O TECNICO)
ALEXANDER BORRERO SOLORZANO	CONTRATISTA	N/A

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)

Se realizaron los siguientes objetivos en el mes de Marzo:

Se inicia con el entrenamiento de las taeguk # 3 y 4.

Entrenamiento de fortalecimiento de miembro inferior

Entrenamiento de Flexibilidad.

El 09 de marzo se realizo acompañamiento a la actividad cadetes por un día.

El día 13 de marzo inducción Manuel de evaluación pruebas físicas.

El 14 de marzo se realizó una capacitación deportiva.

El día 15 de marzo se envió el Formato informe de actividades febrero y Marzo.

El día 21 de marzo apoyo entrenamientos deportivo en la mañana

Selección de la preselección de taekwondo poomsaes.

Selección de cadetes del curso 100.

Aseo permanente y uso adecuado del escenario deportivo (Dojang)

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

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)

_____
_____

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

Alistamiento al personal de Cadetes y Alfeces
Preparacion Fisica al personal de Cadetes y Alfereces
Apoyo a las Actividades Deportivas Dentro y fuera de la Unidad Militar (EMAVI)

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. AMADO POSADA CRISTHIAN DANILO
FIRMA:	
C.C. No.	1.110.452.554
DEPENDENCIA:	GRUCA

NOTA: El presente formato deberá ser diligenciado, en su totalidad de forma obligatoria.

	FUERZA AEROESPACIAL COLOMBIANA	CÓDIGO:	DE-DEAJU-FR-027
	FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL	VERSIÓN N°:	03
		VIGENCIA:	23-10-2023

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.

Técnico Segundo **AMADO POSADA CRISTHIAN DANILO**
Supervisor Titular

	INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI ENTRENADOR TAEKWONDO POOMSAES	**Fecha del Informe:** Marzo de 2024	

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 Marzo:

- Se inicia con el entrenamiento de las taeguk # 3 y 4.
- Entrenamiento de fortalecimiento de miembro inferior
- Entrenamiento de Flexibilidad.
- El 09 de marzo se realizo acompañamiento a la actividad cadetes por un día.
- El día 13 de marzo inducción Manuel de evaluación pruebas físicas.
- El 14 de marzo se realizó una capacitación deportiva.
- El día 15 de marzo se envió el Formato informe de actividades febrero y Marzo.
- El día 21 de marzo apoyo entrenamientos deportivo en la mañana
- Selección de la preselección de taekwondo poomsaes.
- Selección de cadetes del curso 100.

- Aseo permanente y uso adecuado del escenario deportivo (Dojang)

- 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

1.

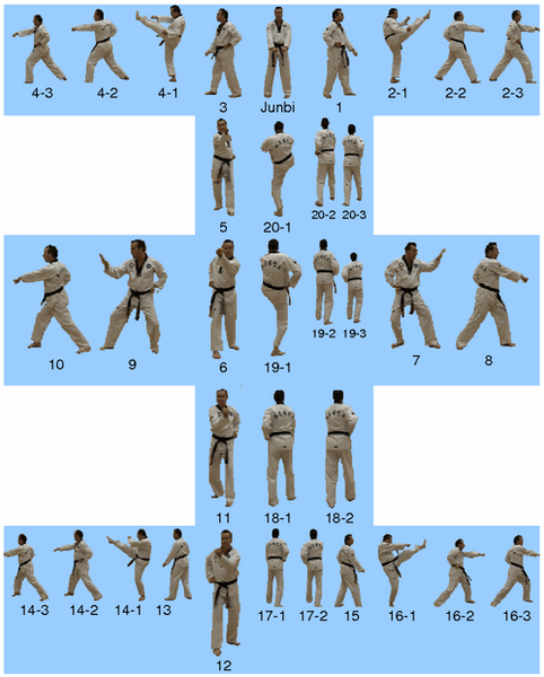
2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS

En el mes de marzo se realizaron las siguientes actividades:

Se inicia con los movimientos básicos de taeguk # 3 y 4.

Taeguk #3

Esta poomsae se caracteriza por sucesivos makki y chigi, y continuos jireugis. El énfasis recae sobre los contraataques al chigi del oponente.
RI = Fuego y Sol (Variedad, Pasión como Fuego)
Simbolo = Fuego - Este - Hija Segunda
El fuego contiene gran cantidad de energía. El fuego ayudaba al hombre a sobrevivir, pero por otra parte tenía algunos catastróficos resultados. Esta Taegeuk debería ejecutarse rítmicamente, con algunos estallidos de energía.



Taeguk #4

El 4º pumse o poomsae **Taeguk Sa Jang**, simboliza el trueno, en el primer turno se realiza un movimiento del pie delantero, los dos últimos turnos se realizan girando sobre el mismo lugar, esto significa que el trigrama asociado es una línea continua, una línea discontinua y una línea discontinua, este es el trigrama del trueno («jin»).
El **Kukkiwon** enseña que estos poomsaes deben realizarse con majestad y autoridad, como una tormenta eléctrica.



Fortalecimiento de Miembro Inferior

Este programa de ejercicios va enfocado a conseguir mejorar la fuerza muscular de las piernas. Se realiza 4 series de 20 repeticiones de cada ejercicio pautado. Se debe realizar de 2 a 3 veces a la semana.

Flexibilidad

Es la capacidad de lograr la mayor amplitud de los movimientos por la propia acción muscular y sin intervención de esfuerzos externos, donde intervienen de forma específica músculo, articulaciones y tendones propios de las técnicas del taekwondo.

Beneficios De La Flexibilidad En Taekwondo

- Facilita el aprendizaje de los elementos técnicos, fundamentalmente las técnicas de patada que exigen de un amplio recorrido articular.
- Economiza en gran medida el gasto energético en entrenamientos y competencias.
- Disminuye la posibilidad de lesiones músculo articulares tendinosa.
- Contribuye al mejoramiento de la coordinación, fundamentalmente en el encadenamiento motriz.
- Durante las competencias los atletas disponen en muchas ocasiones de un tiempo ínfimo para su calentamiento, por lo que aquellos con un mayor desarrollo de la flexibilidad se verán menos afectados en este sentido pues los de menos desarrollo necesitan de mayor tiempo para su acondicionamiento.
- Podrán realizar ejecuciones con una mayor fluidez, velocidad, fuerza sin deformar la estructura correcta del movimiento en relación con los de menos desarrollo.

- Favorece el mejoramiento de la fuerza, velocidad, resistencia y agilidad, las cuales tienen gran relación con el resultado competitivo del taekwondista.

El día 09 marzo se realizó Cadetes por un día en el cual se hizo un acompañamiento a un grupo de 113 alumnos donde se dividieron en 4 grupos para recibir una inducción teórico práctica de taekwondo.

El 13 de marzo se realizó la inducción del Manual para pruebas físicas a todos los entrenadores.

El día 14 de marzo se recibió una capacitación deportiva departida por el preparador físico Julian López donde se habló de la importancia de la Fuerza en el entrenamiento deportivo.

El 15 de marzo se diligencio y envió el formato de actividades deportivas realizadas durante el mes de febrero y marzo al jefe de deportes.

En este mes se seleccionó a los cadetes antiguos que van a conformar la preselección de taekwondo Poomsaes para los próximos juegos Interescuelas.

En el mes de Marzo se seleccionó un grupo de cadetes del curso 100 que cuentan con habilidades y destrezas para la práctica de este deporte.

El día 21 de Marzo se realizó acompañamiento al entrenamiento deportivo que están realizando los cadetes en horario de la mañana (4:30am a 5:30am)

Se realiza permanentemente aseo y la adecuación del escenario deportivo con la finalidad de una mejor práctica deportiva.

Se realizo la entrega de toda la documentación solicitada para los pagos mensuales.

Se realiza control permanente para el uso adecuado de los implementos para mayor durabilidad.

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

Registro Fotográfico	
	
Movimientos Básicos Taeguk # 3	**Movimientos Básicos Taeguk # 4**
	
Fortalecimiento Miembro Inferior	**Trabajo de Flexibilidad**





Cadetes por un dia

Induccion Manual Pruebas Fisicas





Capacitacion Deportiva

Apoyo Entrenamientos





Selección Cadetes Curso 100	Selección Cadetes Curso 100
	
Aseo y Limpieza del Escenario Deportivo	**Control y Supervision de la Implementacion**

	INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI ENTRENADOR TAEKWONDO POOMSAES	**Fecha del Informe:** Marzo de 2024

Escuela Militar de Aviación Taekwondo Poomsaes

Marzo 01 al 31 2024

No.	GRADO	APELLIDOS Y NOMBRES	1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30
1	97	RUIZ PERALTA JUAN DAVID	A	A	F	A	F	PG	A	A	A	F	F	PG	CC	F	F	CC	CC	PG	CC	CC	SS	SS	SS	SS	SS	SS
2	97	PARRA MARIN KEVIN CAMILO	A	F	A	A	A	PG	A	A	A	F	A	PG	CC	A	A	CC	CC	PG	CC	CC	SS	SS	SS	SS	SS	SS
3	98	GIRALDO UPEGUI LUISA	A	A	A	A	A	PG	A	A	A	A	A	PG	CC	A	F	CC	CC	PG	CC	CC	SS	SS	SS	SS	SS	SS
4	98	MEJIA GALVIS HERNAN DAVID	A	A	A	A	A	PG	A	A	A	A	A	PG	CC	F	F	CC	CC	PG	CC	CC	SS	SS	SS	SS	SS	SS
5	98	SANCHEZ PACHECO MIGUEL ANGEL	A	A	A	A	A	PG	A	A	A	A	F	PG	CC	F	F	CC	CC	PG	CC	CC	SS	SS	SS	SS	SS	SS
6	98	AVILES GASCA SANTIAGO	F	F	F	F	F	PG	F	F	F	F	F	PG	CC	F	F	CC	CC	PG	CC	CC	SS	SS	SS	SS	SS	SS
7	99	POVEDA GAITAN ANA MARIA	A	F	A	A	A	PG	A	A	F	A	A	PG	CC	A	F	CC	CC	PG	CC	CC	SS	SS	SS	SS	SS	SS
8	99	OCAMPO LOPEZ SARA	F	F	F	F	F	PG	F	F	F	F	F	PG	CC	A	F	CC	CC	PG	CC	CC	SS	SS	SS	SS	SS	SS
9	99	SABOYA VICTORIA SERGIO	A	A	F	A	A	PG	A	F	A	A	F	PG	CC	F	F	CC	CC	PG	CC	CC	SS	SS	SS	SS	SS	SS
10	99	CARRANZA CABRA JAVIER SANTIAGO	A	F	A	A	A	PG	A	A	A	A	A	PG	CC	A	A	CC	CC	PG	CC	CC	SS	SS	SS	SS	SS	SS
11	99	PEREA GONZALEZ DANIEL FELIPE	A	A	A	A	A	PG	A	A	A	A	F	PG	CC	A	F	CC	CC	PG	CC	CC	SS	SS	SS	SS	SS	SS
12	99	ROJAS TORRES ANGIE MARCELA	A	A	F	A	A	PG	A	F	A	A	A	PG	CC	F	A	CC	CC	PG	CC	CC	SS	SS	SS	SS	SS	SS
13	99	TOBAR CISNEROS DAVID SANTIAGO	A	A	F	A	A	PG	A	A	A	A	A	PG	CC	A	F	CC	CC	PG	CC	CC	SS	SS	SS	SS	SS	SS

A Asistio
F Falto
EC ENSAYO DE CEREMONIA
PG PLAN GENESIS
C CLASE CANCELADA
SS SEMANA SANTA



Alexander Borrero Solorzano

Entrenador Taekwondo Poomsaes