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

UNIDAD Y/O DEPENDENCIA: **EMAVI**

FECHA INFORME: Día: **01** Mes: **04**. Año: **2024**

CONTRATO N°. **006-01-J-EMAVI-GRUCA-2024**

CONTRATISTA: **SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ**

VALOR DEL CONTRATO: **$33.309.112 = TREINTA Y TRES MILLONES TRECIENTOS NUEVE MIL CIENTO DOCE PESOS MCTE.**

FORMA DE PAGO: **PAC ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE, NOVIEMBRE, DICIEMBRE Y DICIEMBRE Y/O CUENTAS POR PAGAR**

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" (ESGRIMA SABLE LOTE 2)**

CONTRATO MODIFICATORIO No. : NO APLICA (repetir esta información por cada modificatorio efectuado)

FECHA DE FIRMA: **NO APLICA**

ASPECTOS OBJETO DE MODIFICACION: **NO APLICA**

PLAZO Y CUMPLIMIENTO DE EJECUCION DEL CONTRATO:

Plazo Ejecución Contractual, desde el **05 DE FEBRERO DE 2024** hasta el **30 DE NOVIEMBRE DE 2024**

Porcentaje Avance en tiempo: **18.7%**

Porcentaje de Ejecución (con relación a los bienes y/o servicios recibidos): **18.7%**

AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:

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

Porcentaje de pagos realizados: **0.0%**

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)
SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ	ENTRENADORA ESGRIMA SABLE	PROFESIONAL EN DEPORTE

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

No X Sí _____

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

NO APLICA

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:

NO APLICA

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

No __**X**__ Sí ____

(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:

__**NO APLICA**

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)

Elaboró el plan de entrenamiento general para la disciplina deportiva de ESGRIMA SABLE	**GLOBAL**	**Cumplió con el plan de entrenamiento**
Realizó control de asistencia diaria a través de planilla registrando debidamente cada falta	**GLOBAL**	**Verificó la asistencia de los cadetes**
Elaboró seguimiento individual a cada atleta	**GLOBAL**	**Verifico el nivel atlético de los cadetes**
Fomentó la participación permitiendo la interacción con otros deportistas en el proceso de aprendizaje	**GLOBAL**	**Permitió que los cadetes interactuaran con sus pares**

Detalló juegos interactivos que le permita al alumno fortalecer las competencias de acuerdo con su grado.	**GLOBAL**	**Identificó el nivel competitivo de los cadetes**
Hizo uso adecuado del escenario deportivo al interior dela escuela y dejarlo en perfecto orden y aseo luego de cada práctica.	**GLOBAL**	**Utilizó los escenarios y los entrego en buenas condiciones de limpieza**
Preparó específica de los cadetes fortaleciendo todas las destrezas y habilidades alineadas dentro del proceso de formación integral estrella	**GLOBAL**	**Progresivamente va fortaleciendo a cada cadete con ejercicios técnicos para mejorar sus habilidades**
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**	**Asistió en las mañanas los sábados para reforzar el trabajo con los cadetes**
Registró todas las actividades con evidencias del desarrollo de los planes de entrenamiento, presentando un informe mensual de gestión y un informe general altérmino de la contratación.	**GLOBAL**	**si**
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**	**Realizó el pago de la seguridad social en los tiempos establecidos**
Dictó la clase en excelente estado de presentación personal y asiste con todos los elementos de seguridad personal y bioseguridad.	**GLOBAL**	**Su presentación personal fue el adecuado para dar las instrucciones en el deporte**
Respondió por el control y supervisión de los elementos deportivos de práctica, previa coordinación con el Almacén de deportes.	**GLOBAL**	**Llenó el libro de control y respondió por la salida de elementos deportivos del almacén**

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:	**WILLIAM ERNESTO AZCUNTAR GONZALEZ**
FIRMA:	William E Azcuntar
C.C. No.	**94042216**
DEPENDENCIA:	**GRUCA**

	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**		

ITEM	SEGUIMIENTO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
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 ya que en el 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			**El contrato está en ejecución se elaborará el acta de liquidación una vez termine.**

	INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES **FUERZA AEROESPACIAL COLOMBIANA** **ESCUELA MILITAR DE AVIACION** **ENTRENADOR DE TIRO CON ARCO**	**Fecha del Informe:** 01 de abril del 2024	

DATOS GENERALES	
Nombre Completo:	Santiago Marquinez Jimenez
Documento de Identidad:	1107507982
Cargo:	Entrenador de deporte ESGRIMA-SABLE
Correo Electrónico:	vegesanti@hotmail.com
Número de contacto:	3172347483
Disciplina / Modalidad:	Esgrima / Sable
Dirección:	Carrera 82a #30-57

INFORME TÉCNICO MENSUAL

1. OBJETIVOS CUMPLIDOS EN EL MES
- Desarrollar niveles medios de preparación física general en los cadetes deportistas de esgrima-sable para una correcta adaptación física. - Observar las fortalezas y debilidades técnicas y tácticas que presentan los cadetes deportistas de esgrima-sable para realizar los ajustes pertinentes en los planes de trabajo. - Realizar evaluaciones físicas, nutricional, psicológica y deportivas con el apoyo del equipo interdisciplinario que contamos en los cadetes y alféreces para un correcto desarrollo del deporte en la EMAVI - Elaborar la planificación de entrenamiento de esgrima-sable con el objetivo principal que son los Juegos Interescuelas 2024 y ser los campeones del certamen. - Realizar control de asistencia diaria a través de planilla registrando debidamente cada falta. - Planificar y ejecutar un plan de trabajo individual específico Fisico-Tactico por atleta. - Preparar específicamente los cadetes fortaleciendo todas sus destrezas y habilidades alineadas dentro del proceso de formación deportiva.

2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS

En el mes de marzo se realizó un Mesociclo Básico desarrollador donde la prioridad es el aumento gradual en las cargas de entrenamiento de los cadetes y alfereces deportistas de esgrima-sable. Al encontrarnos aun en etapa general entrando a la etapa especial, es importante seguir con los fundamentos básicos de preparación física general, aumento en la preparación técnica y táctica de la disciplina, para seguir en aumento deportivo en los siguientes mesociclos con el objetivo de un rendimiento óptimo en los deportistas.

Se planificaron 5 microciclos durante el mes de marzo, el cual consta de un microciclo de aproximación, con el objetivo de realizar entrenamientos con alta intensidad principalmente de combates y la parte técnica ya que se aproximaban salidas deportivas. Continuo se realiza dos microciclos de choque con el objetivo de estimular los procesos de adaptación del deportista con un aumento progresivo de cargas ya que hubo salida deportiva y la prioridad era realizar el mayor número de combates con los atletas de proyección en la Liga Vallecaucana de Esgrima. El siguiente microciclo es de recuperación, asegurando un restablecimiento óptimo disminuyendo el volumen e intensidad de entrenamiento, esto debido a que hay un receso por la semana santa. El ultimo microciclo es corriente ya que se retoma progresivamente un aumento de las cargas y nuevamente adaptar el cuerpo a las sesiones de entrenamiento, debido a la pausa del microciclo anterior.

3. REGISTRO FOTOGRÁFICO



Sesión de entrenamiento combates.



Salida deportiva – liga valle esgrima.



Fortalecimiento físico

SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ

ENTRENADOR DE ESGRIMA SABLE

C.C. 1107507982

MESOCICLO EMAVI MARZO 2024

ENTRENADOR:	SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ
LUGAR DE ENTRENO	ESCUELA DE AVIACION MILITAR MARCO FIDEL SUAREZ (EMAVI)
FECHA	MARZO
DEPORTE	ESGRIMA - SABLE

PERIODO	PREPARATORIO																																		
ETAPA	GENERAL - ESPECIAL																																		
MESOCICLO	BASICO DESARROLLADOR - ESTABILIZADOR																																		
MICROCICLO	APROXIMACION							CHOQUE							CHOQUE							RECUPERACION							CORRIENTE						
#MICROCICLOS	1							2							3							4							5						
FECHAS	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
DIAS	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
SESIONES	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
INTENSIDAD	5							4							5							2							4						
VOLUMEN	2							2							3							2							2						
VOLUMEN DEL MICRO	450							450							450							450							450						
PREP FISICA GENERAL	100							100							100							100							150						
PREP FISICA ESPECIAL	100							150							150							100							150						
PREP TECNICO-TACTICA	200							150							150							150							100						
PREP TEO-PSICOLOGIA	50							50							50							100							50						
VOLUMEN MESO	1800																												450						

ENTRENADOR: SANTIAGO MARQUINEZ JIEMENZ

MACROCICLO ESGRIMA EMAVI 2

OBJETIVO DEL MACRO: OBTENER LAS 4 MEDALLAS DE ORO EN ESGRIMA SABLE (PRUEBAS MASCULINAS INDIVIDUAL Y POR EQUIPOS, PRUEBAS FEMENINAS INDIVIDUAL Y POR EQUIPOS)

| PERIODOS | PREPARATORIO | | | | | | | | | | | | | | | COMPETITIVO | | | | | | | | | | | | | | |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		MARZO 03 A MARZO 09 DEL 2024					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	PREPARACION FISICA (GYM)	CALENTAMIENTO	X	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
	15:50 - 16:10	VELOCIDAD GENERAL		COORDINACION GENERAL	X	COORDINACION GENERAL	COMBATES
	16:15 - 16:35	VELOCIDAD ESPECIAL		COMBATES	X	COORDINACION ESPECIAL	
	16:40 - 17:10	TRABAJO EN PAREJAS	DESPLAZAMIENTOS		X	TRABAJO EN PAREJAS	
	17:10 - 17:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	X	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO

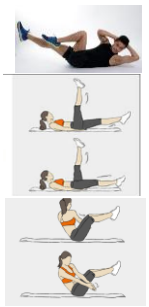
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		MARZO 10 A MARZO 16 DEL 2024					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	PREPARACION FISICA (GYM)	CALENTAMIENTO	X	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
	15:50 - 16:10	VELOCIDAD GENERAL		COORDINACION GENERAL	X	RESISTENCIA GENERAL	REPARACION FISICA (GYM)
	16:15 - 16:35	VELOCIDAD ESPECIAL		COMBATES	X	RESISTENCIA ESPECIAL	COMBATES
	16:40 - 17:10	TRABAJO EN PAREJAS	DESPLAZAMIENTOS		X	TRABAJO EN PAREJAS	
	17:10 - 17:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	X	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		MARZO 17 A MARZO 23 DEL 2024					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	PREPARACION FISICA (GYM)	CALENTAMIENTO	X	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
	15:50 - 16:10	VELOCIDAD GENERAL		COORDINACION GENERAL	X	RESISTENCIA GENERAL	REPARACION FISICA (GYM)
	16:15 - 16:35	VELOCIDAD ESPECIAL		COMBATES	X	RESISTENCIA ESPECIAL	COMBATES
	16:40 - 17:10	TRABAJO EN PAREJAS	DESPLAZAMIENTOS		X	PSICOLOGIA	
	17:10 - 17:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	X		ESTIRAMIENTO

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		MARZO 24 A MARZO 30 DEL 2024					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	SEMANA SANTA					
	15:50 - 16:10						
	16:15 - 16:35						
	16:40 - 17:10						
	17:10 - 17:20						

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		MARZO 31 A MARZO 06 DEL 2024					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	PREPARACION FISICA (GYM)	CALENTAMIENTO	X	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
	15:50 - 16:10	VELOCIDAD GENERAL		COORDINACION GENERAL	X	RESISTENCIA GENERAL	REPARACION FISICA (GYM)
	16:15 - 16:35	VELOCIDAD ESPECIAL		COMBATES	X	RESISTENCIA ESPECIAL	COMBATES
	16:40 - 17:10	TRABAJO EN PAREJAS	DESPLAZAMIENTOS		X	PSICOLOGIA	
	17:10 - 17:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	X		ESTIRAMIENTO

PLAN DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL FORTALECIMIENTO FISICO - ESGRIMA SABLE

TIEMPO	EJERCICIO	DOSIFICACION
5 minutos	movilidad articular completa	10 repeticiones x articulacion
15 minutos	2 vueltas trotando al circuito	2 vueltas
	1 MINUTO DE DESCANSO	
2 minutos	Plancha 1:30 minuto 15 segundos en planca 15 segundos brazo derecho arriba 15 segundos brazo izquierdo arriba 15 segundos pierna derecha arriba 15 segundos pierna izquierda arriba 15 segundos en plancha normal	1:30 cada ejercicio x 15 seg
	1 MINUTO DE DESCANSO	
2 minutos	1:00 Minuto de abdominales - 20 segundos cada uno 1) abdominal oblicuo dedos de la mano tocan el talon alternando derecha a izquierda 2) manos debajo de la cadera(gluteos) tijera cruzada (cruzan piernas sin tocar piso) 3) crunch abdominal (que los codos toquen las rodillas)	
	2 MINUTO DE DESCANSO	
2 minutos	Plancha 1:00 minuto 15 segundos en planca normal 15 segundos brazo derecho y pierna izquierda arriba 15 segundos brazo izquierdo y pierna derecha arriba 15 segundos en plancha normal	1:00 cada ejercicio x 15 seg
	1 MINUTO DE DESCANSO	
2 minutos	1:00 Minuto de abdominales - 20 segundos cada uno 1) abdominal oblicuo acostado (codo derecho toca rodiila izquierda... codo izquierdo toca rodilla derecha) 2) manos debajo de la cadera(gluteos) intercalar piernas una arriba la otra abajo (movimiento amplio) 3) Giros rusos (sosteniendo piernas arriba cruzar los brazos lado a lado)	
	2 MINUTO DE DESCANSO	
2 minutos	Plancha 1:00 minuto 15 segundos en planca normal 15 plancha lateral, brazo derecho y pierna derecha arriba (codo sobre el piso) 15 seg plancha laterla pierna y brazo derecho arriba 15 segundos brazo izquierdo y pierna derecha arriba 15 segundos en plancha normal	
	1 MINUTO DE DESCANSO	
2 minutos	1:00 Minuto de abdominales - 20 segundos cada uno 1) abdominal acostado (sube codos tocan rodillas y baja completo) 2) manos debajo de la cadera(gluteos) piernas bajan y suben en completa extension (movimiento amplio) 3) acostado flexionan piernas 90 grados, baja yextiende piernas	  
10 MINUTOS	ESTIRAMIENTO	

PROGRAMA SEMANAL DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL - ESGRIMA SABLE

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
CALENTAMIENTO 5 min	CALENTAMIENTO con juego 20 min	CALENTAMIENTO 5 min	CALENTAMIENTO 5 min	CALENTAMIENTO
Trote 10 min trabajo de core y abdominales 30 min	Trote 15 min	gimnasio 40 min	Trote 10 min trabajo de core y abdominales 30 min	piscina recuperacion
flexibilidad 10 min	flexibilidad 20 min	flexibilidad 10 min	flexibilidad 10 min	flexibilidad

