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

FECHA INFORME: Día: 02 Mes: 07 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: 50%

Porcentaje de Ejecución (con relación a los bienes y/o servicios recibidos): 50%

AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:

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

Porcentaje de pagos realizados: 30%

Porcentaje de pagos pendientes de realizar: 70%

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 Junio:

- Se continua con el entrenamiento técnico de las taeguk # 1 y 2.
- Entrenamiento de fortalecimiento de miembro inferior y superior
- Se realizo un e**ntrenamiento de propiocepción**
- Entrenamiento en casa.
- Ajuste plan de Entrenamiento.
- Aseo del Doyang.

Entrega de documentación.

En el mes de Junio se realizaron las siguientes actividades:

Se continua con el entrenamiento técnico de la taeguk # 1 y 2 estas **Poomsaes Taeguk** son las pumses iniciales o básicos del estilo WTF. Son un conjunto de ocho pumses jerarquizados en función de su nivel de complejidad.

Están asociados a los grados KUP son los exigidos para poder avanzar a un grado KUP superior y para el 1º Dan.

POOMSAE o PUMSE significa forma. Los POOMSAES son compendios o resúmenes de combinaciones de técnicas de defensa y ataque. El concepto de *poomsae* o *pumse* deriva en las formas o movimientos que se realizan a través de la simbolización de ataques y defensas que deben hacerse en un reglón. Dichas acciones de combate, o poomsaes, están relacionadas de forma específica con cada cinturón, en este caso según el Dan por tratarse de un poomsae superior. Recordemos que el significado de *Poomsae* se separa en *Poom* lo cual indica el movimiento y *Sae* a estilo o aspecto.

Los actuales poomsaes fueron creados y modernizados por la W.T.F. basándose en la filosofía de los poomsaes **PALGWE.** Estos movimientos debe ser memorizados y dominados completamente con el objetivo de alcanzar un punto en el cual el mismo cuerpo pueda realizarlos de forma casi inconsciente, es decir naturalizar la técnica.

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:** Junio 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 Junio:

- Se continua con el entrenamiento técnico de las taeguk # 1 y 2.
- Entrenamiento de fortalecimiento de miembro inferior y superior
- Se realizo un eentrenamiento de propiocepción
- Entrenamiento en casa.
- Ajuste plan de Entrenamiento.
- Aseo del Doyang.
- Entrega de documentación.

1.

2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS

En el mes de Junio se realizaron las siguientes actividades:

Se continua con el entrenamiento técnico de la taeguk # 1 y 2 estas **Poomsaes Taeguk** son las pumses iniciales o básicos del estilo WTF. Son un conjunto de ocho pumses jerarquizados en función de su nivel de complejidad.

Están asociados a los grados KUP son los exigidos para poder avanzar a un grado KUP superior y para el 1º Dan.

POOMSAE o PUMSE significa forma**.** Los POOMSAES son compendios o resúmenes de combinaciones de técnicas de defensa y ataque.
El concepto de poomsae o pumse deriva en las formas o movimientos que se realizan a través de la simbolización de ataques y defensas que deben hacerse en un reglón.
Dichas acciones de combate, o poomsaes, están relacionadas de forma específica con cada cinturón, en este caso según el Dan por tratarse de un poomsae superior.
Recordemos que el significado de Poomsae se separa en Poom lo cual indica el movimiento y Sae a estilo o aspecto.
Los actuales poomsaes fueron creados y modernizados por la W.T.F. basándose en la filosofía de los poomsaes **PALGWE.**
Estos movimientos debe ser memorizados y dominados completamente con el objetivo de alcanzar un punto en el cual el mismo cuerpo pueda realizarlos de forma casi inconsciente, es decir naturalizar la técnica.

Beneficios Del Entrenamiento De Fuerza En El Deporte

El entrenamiento de fuerza ofrece una amplia gama de beneficios para los deportistas. Algunos de ellos son:

- **Mejora del rendimiento:** El entrenamiento de fuerza te ayudará a aumentar tu fuerza, resistencia y potencia, lo que se traducirá en un mejor rendimiento en tu deporte.
- **Prevención de lesiones:** Fortalecer tus músculos y articulaciones te ayudará a prevenir lesiones y a mejorar tu capacidad de recuperación.
- **Desarrollo de un físico equilibrado:** El entrenamiento de fuerza te permite trabajar todos los grupos musculares de manera equilibrada, lo que contribuye a una postura correcta y a una apariencia física más estética

Fortalecimiento de Miembro Inferior y superior

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

Este mes se realizó con el equipo de taekwondo Poomsaes varias sesiones de entrenamiento enfocado en la propiocepción.
La propiocepción es la capacidad de nuestro cuerpo de ubicar la posición de las articulaciones en todo momento, siendo las cualidades más importantes
la Ajustada, es decir, ser totalmente conscientes de nuestro cuerpo**,** y Rápida, en otras palabras, obtener esa información de nuestro cuerpo lo más rápido posible. Si no obtenemos una propiocepción adecuada, tendremos más probabilidad de lesión, ya que esta actúa como mecanismo de defensa para la articulación.

Durante el periodo de vacaciones se les envío a los cadetes pertenecientes al equipo de taekwondo Poomsaes información relacionada con esta modalidad, además se les dejo un trabajo de fortalecimiento muscular para realizar en casa.

Durante la semana de receso se realizó una revisión y ajuste al plan de entrenamiento con la finalidad de mejorarlo y así conseguir unos buenos resultados en los próximos juegos Interescuelas.

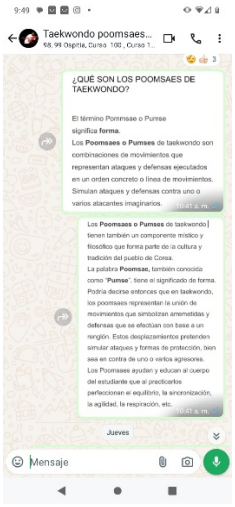
Se realizo la entrega de toda la documentación solicitada para los pagos mensuales.
Se realiza control permanente para el uso adecuado de los implementos para mayor durabilidad.
Se realiza permanentemente aseo y la adecuación del escenario deportivo con la finalidad de una mejor práctica deportiva.

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 # 1	**Movimientos Básicos Taeguk # 2**
	
Fortalecimiento	**Fortalecimiento**



Trabajo de Propiocepción en las Poomsaes



Trabajo en Casa



Organización Implementacion Deportiva



Aseo del Doyang



Alexander Borrero Solorzano

Entrenador Taekwondo Poomsaes