REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA
IMDERPRADERA
ACTA DE SUPERVISIÓN

ACTA NO	3				
FECHA:	22-07-2024	**CONTRATO N°**	500-08-02-005-2024	**Modalidad**	Contratación Directa
VALOR:	OCHO MILLONES OCHOCIENTOS MIL PESOS ($8.800.000) M/CTE	**OBJETO:**	PRESTACIÓN DE SERVICIOS Y APOYO A LA GESTIÓN EN CALIDAD DE MONITOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO		
CONTRATISTA	MARIA YOLANDA BELTRAN GUEJIA	**NIT/CC**	29.703.733 de Pradera Valle		
REPRESENTANTE LEGAL		**CC**			
Plazo	4 (CUATRO) MESES	**SUPERVISOR**	**RUBEN DARIO MANYOMA ASPRILLA**		
Actividades Supervisadas:	Se supervisaron las siguientes actividades contempladas en el contrato				

ESPECÍFICAS:

Cumplir con el objeto del contrato en los términos establecidos.
Actuar con diligencia, honestidad y respeto en el cumplimiento de sus funciones.
Atender las sugerencias que IMDERPRADERA considere convenientes y pertinentes para la ejecución del objeto del contrato.
Desarrollar su actividad de manera autónoma e independiente.
Cuidar los implementos suministrados para la ejecución del objeto contractual, reportar cualquier daño o desperfecto al supervisor o coordinador.
Realizar la devolución de los implementos una vez terminado el contrato.
Elaborar y diseñar la planificación de actividades a ejecutar para todo el periodo contractual.
Formar y dirigir deportista en un marco de respeto que no afecten a la condición humana.
Participar activamente en las actividades recreativas y deportivas realizadas por el IMDERPRADERA.
Cumplir con el objeto de contrato con disciplina, asistiendo a los entrenamientos y demás actividades cuando corresponda tal como el monitor lo establezca en su cronograma de actividades.
Cumplir con la presentación y ejecución de los macrociclos, mesociclos y microciclos de entrenamiento.
Atender la escuela de formación gratuita del instituto municipal del deporte en su respectiva disciplina.
Desarrollar el espíritu de competitividad, compañerismo y solidaridad.
Realizar juegos lúdicos para desarrollar actividades.
Las demás inherentes al cumplimiento del objeto contratado y que sean determinadas por el supervisor y/o interventor.

Información Adicional Relevante:	Además de lo anterior se tuvo en cuenta las siguientes actividades mencionadas por el contratista

IMDER PRADERA - ENTRENADOR / MONITOR DEPORTIVO

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO
ENTRENADOR: YOLANDA BELTRAN
AYUDANTE: MABY CELENY CHACON
CATEGORÍA: TODAS

SEMANA DE TRABAJO: 1
SESIONES DE ENTRENAMIENTO N°: 3

FASES								
	FECHA			19-jun	20-jun	21-jun	22-jun	23-jun
	DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
	SESIÓN N°			1	2	3		
	HORA	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	8:00 a 12:00 m	
	LUGAR	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	
	DÍA			1	2	3	4	5
	TIEMPO	ACTIVIDADES						
I	5-10min.			Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.		
II	15min.			Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo		
III	30 min			Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y	COMPETENCIA	DESCANSO
IV	30min.			8 kms. Gimnasia: 3 circ. x 10 ejerc. (20"/30")	4 kms. Calentamiento 6 x 1.000 r- 1.000 m 2 kms. Suaves	8 kms. Gimnasia: 3 circ. x 10 ejerc. (20"/30")		

AYUDANTE: MABY CELENY CHACON
CATEGORÍA: TODAS

SEMANA DE TRABAJO: 2
SESIONES DE ENTRENAMIENTO N°: 5

FASES								
	FECHA	24-jun	25-jun	26-jun	27-jun	28-jun	29-jun	30-jun
	DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	SESIÓN N°	4	5	6	7	8		
	HORA	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	3:00 a 6:00 pm	8:00 a 12:00 m	
	LUGAR	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL	
	DÍA	6	7	8	9	10	11	12
	TIEMPO	ACTIVIDADES						
I	5-10min.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares.		
II	15min.	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo	Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo		
III	30 min	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan	Estiramientos de los grandes grupos musculares: se realizarán estiramientos preferiblemente estáticos de manera lenta y progresiva, manteniendo la posición unos 15 a 30 segundos aproximadamente y cuidando que se hagan	COMPETENCIA	DESCANSO
IV	30min.	10 kms. Gimnasia: 3 circ. x 10 ejerc. (20"/30")	4 kms. Calentamiento 3 x 2.000 r- 1.000 m 2 kms. Suaves	10 kms. Gimnasia: 3 circ. x 10 ejerc. (20"/30")	4 kms. Calentamiento CUESTAS: 2 x (8 x 100) r-bajar trotando FI-6" trote 2 kms. Suaves	13 kms. Estiramientos 6 x 100 progresivos		
V	15min.	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo.	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo.	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo.	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo.	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo.		
VI	5-10min.	Por último, se realizarán de nuevo ejercicios de estiramientos/flexibilidad con el fin de recuperar y relajar el tono muscular	Por último, se realizarán de nuevo ejercicios de estiramientos/flexibilidad con el fin de recuperar y relajar el tono muscular	Por último, se realizarán de nuevo ejercicios de estiramientos/flexibilidad con el fin de recuperar y relajar el tono muscular	Por último, se realizarán de nuevo ejercicios de estiramientos/flexibilidad con el fin de recuperar y relajar el tono muscular	Por último, se realizarán de nuevo ejercicios de estiramientos/flexibilidad con el fin de recuperar y relajar el tono muscular		

Registro Fotográfico	Se tomaron muestras de las evidencias fotográficas aportadas por el contratista





























Aportes y Pago seguridad social:	Se realizo la verificación de los aportes a salud y pensión realizadas por el contratista correspondientes al periodo contractual,
RECOMENDACIONES AL CONTRATISTA	No se reportan recomendaciones para este periodo.

FIRMAS DE RESPONSABLES

FIRMADO EN ORIGINAL
RUBEN DARIO MANYOMA ASPRILLA
SUPERVISOR