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

FECHA INFORME: Día: 02 Mes: 12 Año: 2024

CONTRATO N°. 012-08-J-EMAVI-GRUCA-2024

CONTRATISTA: ALEJANDRA RIVEROS OSPINA

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: 29 Mes: 01 Año: 2024

OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN PARA DEPORTES DE CONJUNTO Y DE CAMPO ABIERTO PARA EL PERSONAL DE ALFÉRECES Y CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE AVIACION "MARCO FIDEL SUAREZ" (TIRO CON ARMAS CORTAS LOTE 9).

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: 100%

Porcentaje de Ejecución (con relación a los bienes y/o servicios recibidos): 100%

AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:

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

Porcentaje de pagos realizados: 90%

Porcentaje de pagos pendientes de realizar: 10%

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

NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	OTROS (TARJETA PROFESIONAL/TITULO PROFESIONAL O TECNICO)
ALEJANDRA RIVEROS OSPINA	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 procede a hacer la selección y verificación de los cadetes en el ámbito de tiro deportivo para armas cortas y largas.
- Realizó readaptación a la condición física de los cadetes para la modalidad de tiro deportivo armas cortas.
- Realizó la escogencia de los deportistas que harán parte del equipo escogido a juegos interescuelas de cadetes.
- Apoyó la preparación física general para los atletas que ya están en el equipo final.
- Practicó la técnica de disparos a diferentes distancias para adaptarse a diversas condiciones de competición y fortalecer la versatilidad de los cadetes en el tiro deportivo.
- Realizó sesiones de fuerza que incluyen ejercicios compuestos y peso corporal, como sentadillas, flexiones y dominadas.
- Entrenamientos de flexibilidad y movilidad articular, mediante sesiones de yoga y estiramientos dinámicos.
- Realizó entrenamiento Específico Militar:
  Ejercicios de agilidad y coordinación, cruciales para el desempeño de tareas militares, a través de circuitos de obstáculos y ejercicios de reacción.

- Prácticas de marcha con equipo completo para fortalecer la resistencia muscular y la capacidad de carga.
- Simulaciones de situaciones de combate que integran elementos de táctica y estrategia con actividad física intensa.
- Realizó técnicas de Relajación y Recuperación:
  Sesiones guiadas de meditación y respiración consciente para mejorar la concentración y la gestión del estrés. Implementación de técnicas de recuperación activa, como la natación y el uso de herramientas de fisioterapia.
- Educación Postural y Ergonomía:
- Talleres sobre postura y ergonomía para prevenir lesiones y dolencias asociadas con el
  entrenamiento y las actividades diarias.
- Ejercicios de Core y fortalecimiento del tren inferior para una mejor postura corporal y desempeño en actividades físicas.
- Plank: Mantén una posición de tabla apoyándote en los antebrazos y los dedos de los pies, manteniendo el cuerpo recto y los músculos abdominales contraídos.
- Russian twists: Siéntate en el suelo, levanta los pies ligeramente y gira el torso de lado a lado
  tocando el suelo con las manos.
- Mountain climbers: En posición de plancha, lleva alternativamente las rodillas hacia el pecho lo más rápido que puedas.
- Superman: Acuéstate boca abajo con los brazos extendidos por encima de la cabeza y levanta simultáneamente los brazos, el pecho y las piernas del suelo.
- Crunches: Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas, manos detrás de la cabeza y eleva los hombros del suelo contrayendo los abdominales.
- Leg raises: Acostado boca arriba, levanta las piernas estiradas hacia arriba manteniendo la
  parte baja de la espalda pegada al suelo.
- Bicycle crunches: Acostado boca arriba, lleva el codo derecho hacia la rodilla izquierda mientras extiendes la pierna derecha y luego alterna con el otro lado.
- Side plank: Apóyate en un antebrazo y en el lateral de un pie, manteniendo el cuerpo en línea recta y sosteniendo la posición.
- V-sit: Siéntate en el suelo con las piernas estiradas y el torso ligeramente inclinado hacia
  atrás, levanta simultáneamente las piernas y el torso formando una "V".
- Dead bug: Acostado boca arriba con las piernas dobladas y los brazos extendidos hacia
  arriba, alterna extender un brazo hacia atrás mientras estiras la pierna opuesta, manteniendo el core contraído.
- Realizó reacondicionamiento Físico General:
  Entrenamientos de resistencia cardiovascular a través de carreras de larga distancia y circuitos de intervalos de alta intensidad.

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 Alféreces
Preparación Física al personal de Cadetes y Alféreces
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. GUERRERO ESPINOSA CRHISTIAN MAURICIO
FIRMA:	
C.C. No.	1.110.508.502
DEPENDENCIA:	GRUCA

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

	FUERZA AÉREA COLOMBIANA	CÓDIGO:	DE-DEAJU-FR-027
	FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL	VERSIÓN N°:	04
		VIGENCIA:	24-07-2024

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 **GUERRERO ESPINOSA CRHISTIAN MAURICIO**
Supervisor

DATOS GENERALES	
Nombre Completo:	ALEJANDRA RIVEROS OSPINA
Documento de Identidad:	1.130.619.419
Cargo:	ENTRENADORA DE TIRO ARMAS CORTAS
Correo Electrónico:	ARIVEROSPINA@GMAIL.COM
Número de contacto:	3113698124
Disciplina / Modalidad:	TIRO DEPORTIVO ARMAS CORTAS
Dirección:	CRA 77 13ª1-29

INFORME TÉCNICO MENSUAL

1. OBJETIVOS CUMPLIDOS EN EL MES

- La readaptación a la condición física de los cadetes que participan en la modalidad de tiro deportivo con armas cortas es un proceso fundamental que busca optimizar el rendimiento de los atletas y asegurar que estén en las mejores condiciones para competir. Este proceso implica una serie de etapas que se centran en mejorar la fuerza, la resistencia, la agilidad y la concentración, aspectos esenciales para el éxito en esta disciplina. La readaptación no solo se enfoca en el desarrollo físico, sino que también considera la salud mental y emocional de los cadetes, ya que el tiro deportivo requiere un alto nivel de concentración y control.

En primer lugar, es importante realizar una evaluación exhaustiva de la condición física de cada cadete. Esto incluye pruebas de resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y coordinación. Con base en estos resultados, se diseñará un programa de entrenamiento personalizado que se adapte a las necesidades individuales de cada deportista. Este programa incluirá ejercicios específicos para fortalecer los músculos utilizados en el tiro, así como actividades que mejoren la estabilidad y el equilibrio, esenciales para mantener una postura adecuada durante el disparo.

Además de la readaptación física, otro aspecto crucial es la escogencia de los deportistas que formarán parte del equipo que representará a la institución en los Juegos Interescuelas de Cadetes. Este proceso de selección debe ser riguroso y objetivo, considerando no solo el rendimiento físico, sino también la actitud, la disciplina y el compromiso de cada cadete. Se pueden realizar pruebas de tiro y simulaciones de competencia para evaluar las habilidades técnicas y la capacidad de cada atleta para manejar la presión en situaciones de competencia. La selección del equipo debe ser un reflejo del potencial y la dedicación de los cadetes,

asegurando que aquellos que sean elegidos estén realmente preparados para representar a su escuela con orgullo.

Una vez que se ha conformado el equipo final, la preparación física general se convierte en una prioridad. Esta fase de entrenamiento se enfocará en mejorar la condición física de los atletas seleccionados, asegurando que estén en óptimas condiciones para enfrentar los desafíos de la competencia. El programa de preparación incluirá sesiones de entrenamiento que aborden diferentes aspectos de la condición física, como el desarrollo de la fuerza a través de ejercicios de resistencia, la mejora de la resistencia cardiovascular mediante actividades aeróbicas, y la incorporación de ejercicios de flexibilidad para prevenir lesiones y mejorar el rango de movimiento.

2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS

El presente informe tiene como objetivo ofrecer un análisis exhaustivo de las diversas actividades de gestión deportiva que han sido implementadas por el grupo de cadetes y alférez de la Fuerza Aérea Colombiana. Estas actividades no solo buscan mejorar el rendimiento físico de los participantes, sino que también se centran en fortalecer el trabajo en equipo y promover un bienestar integral que es fundamental para la formación de los futuros oficiales.

En primer lugar, es importante destacar que el rendimiento físico es un aspecto crucial en la formación de los cadetes, ya que les permite desarrollar las habilidades necesarias para enfrentar los desafíos que se les presentarán en su carrera militar. Para lograr esto, se han diseñado programas de entrenamiento que incluyen una variedad de ejercicios físicos, desde actividades cardiovasculares hasta entrenamientos de fuerza y resistencia. Estos programas son adaptados a las necesidades individuales de cada cadete, asegurando que todos tengan la oportunidad de mejorar su condición física de manera efectiva.

Además de la mejora del rendimiento físico, las actividades de gestión deportiva también se enfocan en el fortalecimiento del trabajo en equipo. A través de diversas dinámicas y ejercicios grupales, los cadetes aprenden a colaborar, comunicarse y apoyarse mutuamente, habilidades que son esenciales en el ámbito militar. Estas actividades no solo fomentan la cohesión del grupo, sino que también ayudan a desarrollar un sentido de camaradería y lealtad entre los participantes, valores fundamentales en la Fuerza Aérea.

Por otro lado, la promoción del bienestar integral es un componente clave de las actividades deportivas. Se reconoce que el bienestar físico, mental y emocional de los cadetes es esencial para su desarrollo como oficiales competentes y responsables. Por ello, se han implementado programas que incluyen no solo el entrenamiento físico, sino también actividades que fomentan la salud mental y emocional, como talleres de manejo del estrés, técnicas de relajación y actividades recreativas que permiten a los cadetes desconectar y disfrutar de momentos de esparcimiento.

En resumen, las actividades de gestión deportiva realizadas por el grupo de cadetes y alférez de la Fuerza Aérea Colombiana son un pilar fundamental en su formación. A través de la mejora del rendimiento físico, el fortalecimiento del trabajo en equipo y la promoción del bienestar integral, se busca preparar a los futuros oficiales para que enfrenten con éxito los retos de su carrera, contribuyendo así a la excelencia y efectividad de la Fuerza Aérea. Este enfoque integral no solo beneficia a los cadetes

II. Preparación Física

La preparación física es un pilar fundamental en la formación de los miembros de la Fuerza Aérea y se ha llevado a cabo siguiendo un plan estructurado y progresivo que abarca las siguientes áreas:

1. Acondicionamiento Físico General:
- Entrenamientos de resistencia cardiovascular a través de carreras de larga distancia y circuitos de intervalos de alta intensidad.
- Sesiones de fuerza que incluyen ejercicios compuestos y peso corporal, como sentadillas, flexiones y dominadas.
- Entrenamientos de flexibilidad y movilidad articular, mediante sesiones de yoga y estiramientos dinámicos.

2. Entrenamiento Específico Militar:
- Ejercicios de agilidad y coordinación, cruciales para el desempeño de tareas militares, a través de circuitos de obstáculos y ejercicios de reacción.
- Prácticas de marcha con equipo completo para fortalecer la resistencia muscular y la capacidad de carga.
- Simulaciones de situaciones de combate que integran elementos de táctica y estrategia con actividad física intensa.

III. Trabajo Corporal
El trabajo corporal se ha enfocado en el desarrollo de habilidades motrices y en la prevención de lesiones:

1. Técnicas de Relajación y Recuperación:
- Sesiones guiadas de meditación y respiración consciente para mejorar la concentración y la gestión del estrés.
- Implementación de técnicas de recuperación activa, como la natación y el uso de herramientas de fisioterapia.

2. Educación Postural y Ergonomía:
- Talleres sobre postura y ergonomía para prevenir lesiones y dolencias asociadas con el entrenamiento y las actividades diarias.
- Ejercicios de Core y fortalecimiento del tren inferior para una mejor postura corporal y desempeño en actividades físicas.

1. Plank: Mantén una posición de tabla apoyándote en los antebrazos y los dedos de los pies, manteniendo el cuerpo recto y los músculos abdominales contraídos.

2. Russian twists: Siéntate en el suelo, levanta los pies ligeramente y gira el torso de lado a lado tocando el suelo con las manos.

3. Mountain climbers: En posición de plancha, lleva alternativamente las rodillas hacia el pecho lo más rápido que puedas.

4. Superman: Acuéstate boca abajo con los brazos extendidos por encima de la cabeza y levanta simultáneamente los brazos, el pecho y las piernas del suelo.

5. Crunches: Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas, manos detrás de la cabeza y eleva los hombros del suelo contrayendo los abdominales.

6. Leg raises: Acostado boca arriba, levanta las piernas estiradas hacia arriba manteniendo la parte baja de la espalda pegada al suelo.

7. Bicycle crunches: Acostado boca arriba, lleva el codo derecho hacia la rodilla izquierda mientras extiendes la pierna derecha y luego alterna con el otro lado.

8. Side plank: Apóyate en un antebrazo y en el lateral de un pie, manteniendo el cuerpo en línea recta y sosteniendo la posición.

9. V-sit: Siéntate en el suelo con las piernas estiradas y el torso ligeramente inclinado hacia atrás, levanta simultáneamente las piernas y el torso formando una "V".

10. Dead bug: Acostado boca arriba con las piernas dobladas y los brazos extendidos hacia arriba, alterna extender un brazo hacia atrás mientras estiras la pierna opuesta, manteniendo el core contraído.

Resultados y Observaciones
A lo largo del periodo reportado, se ha observado una mejora significativa en el rendimiento físico del grupo, así como una mayor cohesión y espíritu de equipo. Las tasas de lesiones han disminuido gracias a la implementación de técnicas de recuperación y educación postural.

V. Recomendaciones
Se recomienda continuar con el plan de preparación física y trabajo corporal, asegurando que se realicen ajustes periódicos para adaptarse a la progresión de los cadetes y alférez. Además, se sugiere fortalecer las estrategias de monitoreo y seguimiento para personalizar aún más el entrenamiento y la recuperación.

VI. Conclusión
El programa de gestión deportiva ha contribuido enormemente al desarrollo integral de los cadetes y alférez de la Fuerza Aérea Colombiana, sentando las bases para que puedan enfrentar los retos físicos y mentales de su futuro servicio con eficacia y resiliencia. Práctica

de disparos a diferentes distancias para adaptarse a diversas condiciones de competición y fortalecer la versatilidad de los cadetes en el tiro deportivo.

3. REGISTRO FOTOGRÁFICO



ALEJANDRA RIVEROS OSPINA
ENTRENADOR DE TIRO ARMAS CORTAS
C.C. 1.130.619.419