INFORME MENSUAL DE SUPERVISION No. 001

HORA: 11:15 a M

PARTE I. INFORMACION GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATO	030 DE 2025
OBJETO	PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO DE LA MODALIDAD DE BOXEO PARA LAS CATEGORIAS INFANTIL-JUVENIL-ADULTOS EN EL AREA URBANA Y RURAL EN APOYO ALAS DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS A CARGO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACION DE PUERTO BOYACA
CONTRATANTE	IMD DE PUERTO BOYACÁ
CONTRATISTA	VERONICA ESMERALDA MARTINEZ BLANCO
SUPERVISOR	DIRECTORA EJECUTIVA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACION- SANDRA KARIME LOZANO
VALOR DEL CONTRATO	OCHO MILLONES CUATROCIENTOS MIL PESOS ($ 8.400.000) M/CTE
VALOR ADICION CONTRATO	$ 00,00
VALOR PRESENTE ACTA	$2.100.000
VALOR EJECTUADO	$2.100.000
SALDO POR EJECUTAR	$6.300.000
PLAZO	CIENTO VEINTE (120) DIAS
FECHA DEL ACTA DE INCIO	ONCE (11) DE MARZO DE 2025
FECHA DE LA PRESENTE ACTA	VEINTIUN (21) DE ABRIL DE 2025

ADICIONAL

ADICONAL No.	N/A
FECHA ADICIONAL	N/A
FECHA LEGALIZACION DEL ADICONAL	N/A
PLAZO ADICIONAL	N/A

SUSPENSION PLAZO

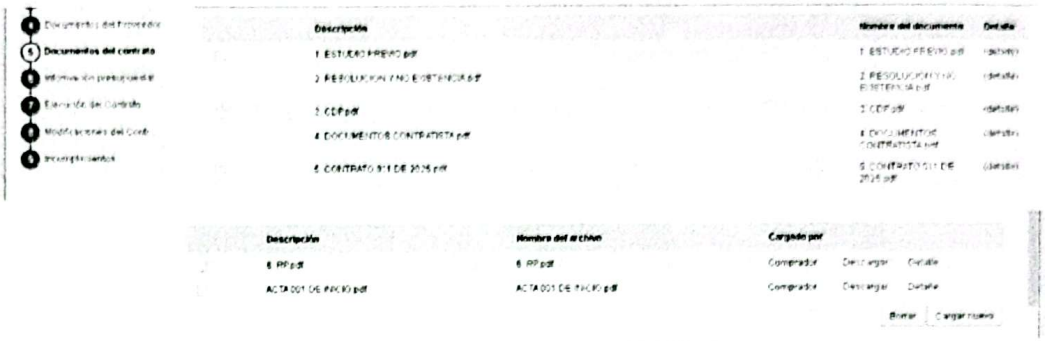
MOTIVO	N/A
FECHA SUSPENSION	N/A
FECHA REINICIO	N/A
PLAZO	N/A

ESTADO ACTUAL

VALOR INICIAL DEL CONTRATO	$8.400.000
VALOR ADICIONAL	N/A
VALOR TOTAL	$8.400.000
VALOR EJECUTADO	$ 2.100.000
VALOR PRESENTE ACTA	$ 2.100.000
SALDO POR EJECUTAR	$6.300.000

Powered by CamScanner

PARTE II. PROCESO DE CONTRATACION



PARTE III. RELACION DE LAS ACTAS DE SUPERVISION

ACTA No.	DESCRIPCION	FECHA DEL ACTA
001 DE INICIO	ACTA DE INICIO	11 DE MARZO DE 2025
002 DE PAGO PARCIAL 001	PAGO PARCIAL 001	21 DE ABRIL DE 2025

PARTE V. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES MENSUALES

EL CONTRATISTA REALIZO LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES PARA DAR CUMPLIMIENTO AL CONTRATO 030 DE 2025

FECHA	MODALIDAD	PROCESO ADELANTADO	DEPENDENCIA ENCARGADA
11/03/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes se realiza una gran serie de ejercicios de fuerza máxima como base del programa de entrenamiento posterior ayudando a (mejorar de la fuerza explosiva, fuerza-resistencia) inicio del entrenamiento a partir de las 4:00 p.m. a 6:00 p.m. terminando.	IMDR PTO BOYACA
13/03/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo trabajo de intervalos de tiempo 1 minuto de trabajo por 1 de descanso, iniciando desde las 7:30 p.m. a 9 p.m. Teste de entrada: Flexiones de brazos	IMDR PTO BOYACA

Powered by CamScanner

		Abdominales Lumbares Sentadillas	
14/03/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Inicio con saludo a los nuevos alumnos de la tarde día lunes (18) de marzo a las 4:00 p.m. y posterior explicación del orden del entrenamiento del día, corta y pequeña explicación de la reseña histórica del boxeo olímpico, con 1. Calentamiento general 2. Estiramientos 3. Calentamiento especifico	IMDR PTO BOYACA
17/03/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo entrenamiento a las 8 p.m con tres alumnos nuevos, dando los tips de iniciación para su adaptación.	IMDR PTO BOYACA
18/03/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Inicio con saludo a los nuevos alumnos de la noche. y posterior explicación del orden del entrenamiento del día, corta y pequeña explicación de la reseña histórica del boxeo olímpico, con 4. Calentamiento general 5. Estiramientos Calentamiento especifico	IMDR PTO BOYACA

Powered by CamScanner

19/03/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo trabajo de técnica con desplazamientos cortos y largos acompaños de Hopper y cruzado de derecha a la barbilla, movimientos sincronizados y parales, inicio del entrenamiento a partir de las 7:30 p.m. a 9 p.m	IMDR PTO BOYACA
20/03/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo trabajo Activación con movimientos (aeróbicos)con el fin que cada una de las partes de cuerpo se activen como asi mismo evitar lesiones durante el entrenamiento- 15 minutos Se realizan trabajos coordinativos con movimientos en zigzag atravesando conos y figuras- duración 60 minutos Se finaliza con un estiramiento de 10 minutos	IMDR PTO BOYACA
21/03/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo Activación física (aeróbica) para que el cuerpo entre en calor y prevenir lesiones, se explica el trabajo que se debe ejecutar – 15 minutos Se realice trabajo flexiones de pecho 3 * 12 repeticiones ejercicio de empuje (zona pectoral) •descanso •fondos (trabajo de tríceps 3 por 10 repeticiones) ejercicio de empuje ✓ayuda estabilidad corporal •jalón (dominadas cerradas) trabajo trabajo de espalda dándole carga a los bíceps 3 por 8 repeticiones * abducciones y hombro 3 * 10 repeticiones •plancha de movimiento 4 por 10 repeticiones - tiempo 1 hora Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal. 10 minutos	IMDR PTO BOYACA

Powered by CamScanner

22/03/2025	IMDR	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo apoyo en la celebración del día de la mujer donde se alcanzo nuevos niveles con esta gran actividad que fue un disfrute al para todas las participantes	
25/03/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo Activación con movimientos (aeróbicos)con el fin que cada una de las partes de cuerpo se activen como así mismo evitar lesiones durante el entrenamiento -15 minutos Se realizan trabajos * Escalera: ida : golpes con rectos y cruzados: manoplas Regreso : movientes de pies, coordinación •Soga batida : 1min x 1min de descanso * Abdomen 4 secciones x 10 repeticiones : máquina con balón medicinal de 7 kg – 60 minutos Se finaliza con un estiramiento de 10 minutos	IMDR PTO BOYACA
26/03/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo con movimientos (aeróbicos)con el fin que cada una de las partes de cuerpo se activen como así mismo evitar lesiones durante el entrenamiento – 15 minutos Se realizan trabajos coordinativos con movimientos en zigzag atravesando conos y figuras – 60 minutos Se finaliza con un estiramiento de 10 minutos	IMDR PTO BOYACA
27/03/2025	IMDR	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo apoyo con la promoción de los deportes en las instituciones educativas inspirando a niños, niñas y jóvenes a unirse a nuestras disciplinas deportivas	IMDR PTO BOYACA
27/03/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 2 horas e	IMDR PTO BOYACA

Powered by CamScanner

		impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo aactivación física (aeróbica) para que el cuerpo entre en calor y prevenir lesiones, se explica el trabajo que se debe ejecutar realice trabajo de intervalos de tiempo 1 minuto de trabajo por 1 de descanso. Teste de entrada: * *llanta péndulo 3 secciones 2 min x 1 de descanso* Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal.- 60 segundos Se finaliza con un estiramiento de 10 minutos	
28/03/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo aactivación física (aeróbica) para que el cuerpo entre en calor y prevenir lesiones, se explica el trabajo que se debe ejecutar-15 minutos Se realiza los siguientes ejercicios intercalados para la sesión de * técnica recta de izquierda, recto de derecha, cruzado de izquierda, esquivo y paso + avanzo en cada una – 60 minutos Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos	IMDR PTO BOYACA
31/03/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo aactivación física (aeróbica) para que el cuerpo entre en calor y prevenir lesiones, se explica el trabajo que se debe ejecutar-15 minutos Se realizan trabajos de desplazamiento lateral y plano, con golpes rectos y cruzados • abdomen 4 secciones x 15 repeticiones -60 minutos Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos	IMDR PTO BOYACA
01/04/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo aactivación física (aeróbica) para que el cuerpo entre en calor y prevenir lesiones, se explica el trabajo que se debe ejecutar-15 minutos	IMDR PTO BOYACA

Powered by CamScanner

		Se realizan trabajos Intensivo: Calentamiento zancadas 5 min escalera 5 min-60 minutos Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones – 15 minutos	
02/04/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo aactivación física (aeróbica) para que el cuerpo entre en calor y prevenir lesiones, se explica el trabajo que se debe ejecutar – 15 minutos •golpes Hopper de izquierda y derecha con mancuerda de 3 o 5 kg,8secciones x 10 repeticiones – 60 minutos Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal 15 minutos	IMDR PTO BOYACA
03/04/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo aactivación con movimientos (aeróbicos)con el fin que cada una de las partes de cuerpo se activen como así mismo evitar lesiones durante el entrenamiento – 15 minutos Se realizan trabajos coordinativos con movimientos en zigzag atravesando conos y figuras – 60 MINUTOS Se finaliza con un estiramiento de 15 minutos	IMDR PTO BOYACA
04/04/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo aactivación física (aeróbica) para que el cuerpo entre en calor y prevenir lesiones, se explica el trabajo que se debe ejecutar-15 minutos Se realiza los siguientes ejercicios intercalados para la sesión de entrenamiento 1. Calentamiento general 2. Estiramientos 3. Calentamiento especifico -60 minutos Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones 15 minutos	IMDR PTO BOYACA

Powered by CamScanner

07/04/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo aactivación con movimientos (aeróbicos)con el fin que cada una de las partes de cuerpo se activen como así mismo evitar lesiones durante el entrenamiento – 15 minutos Se realizan trabajos * Escalera: ida : golpes con rectos y cruzados: manoplas Regreso: movimientos de pies, coordinación •Soga batida: 1min x 1min de descanso * Abdomen 4 secciones x 10 repeticiones: máquina con balón medicinal de 7 kg - 60 minutos Se finaliza con un estiramiento de 15 minutos	IMDR PTO BOYACA
08/04/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo aactivación fisica (aeróbica) para que el cuerpo entre en calor y prevenir lesiones, se explica el trabajo que se debe ejecutar Se realice trabajo flexiones de pecho 3 * 12 repeticiones ejercicio de empuje (zona pectoral) •descanso – 15 minutos •fondos (trabajo de tríceps 3 por 10 repeticiones) ejercicio de empuje ✓ayuda estabilidad corporal •jalón (dominadas cerradas) trabajo trabajo de espalda dándole carga a los bíceps 3 por 8 repeticiones * abducciones y hombro 3 * 10 repeticiones •plancha de movimiento 4 por 10 repeticiones -60 minutos Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal – 15 minutos	IMDR PTO BOYACA
09/04/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo activación fisica (aeróbica) para que el cuerpo entre en calor y prevenir lesiones, se explica el trabajo que se debe ejecutar Se realice trabajo flexiones de pecho 3 * 12 repeticiones ejercicio de empuje (zona pectoral) •descanso – 15 minutos •fondos (trabajo de tríceps 3 por 10 repeticiones)	IMDR PTO BOYACA

Powered by CamScanner

		ejercicio de empuje ✓ayuda estabilidad corporal •jalón (dominadas cerradas) trabajo trabajo de espalda dándole carga a los bíceps 3 por 8 repeticiones * abducciones y hombro 3 * 10 repeticiones •plancha de movimiento 4 por 10 repeticiones -60 minutos Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal – 15 minutos	
10/04/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo aactivación física (aeróbica) para que el cuerpo entre en calor y prevenir lesiones, se explica el trabajo que se debe ejecutar – 15 minutos Se realice trabajo * técnica recta de izquierda, recto de derecha, cruzado de izquierda, esquivo y paso + avanzo en cada una •descanso • abdomen 4 secciones x 15 repeticiones – 60 segundos Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal- 15 minutos	IMDR PTO BOYACA
10/04/2025	IMDR	El contratista realizo a poyo en mantenimiento de limpieza orden y aseo del coliseo municipal	

Referencia todas las actividades realizadas durante el mes de manera secuencial y cronológica.

SANDRA KARIME LOZANO RUBIO
DIRECTORA EJECUTIVA IMDR
SUPERVISOR DEL CONTRATO
Proyectó y Aprobó: Karime Lozano

Powered by CamScanner