INFORME MENSUAL DE SUPERVISION No. 002

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	IMDR 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 ACTA 002 DE PAGO PARCIA 001	$2.100.000
VALOR PRESENTE ACTA	$2.100.000
VALOR EJECTUADO	$4.200.000
SALDO POR EJECUTAR	$4.200.000
PLAZO	CIENTO VEINTE (120) DIAS
FECHA DEL ACTA DE INCIO	ONCE (11) DE MARZO DE 2025
FECHA ACTA 002 DE PAGO PARCIAL 001	VEINTIUNO (21) DE ABRIL DE 2025
FECHA DE LA PRESENTE ACTA	NUEVE (09) DE MAYO DE 2025

ADICIONAL

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

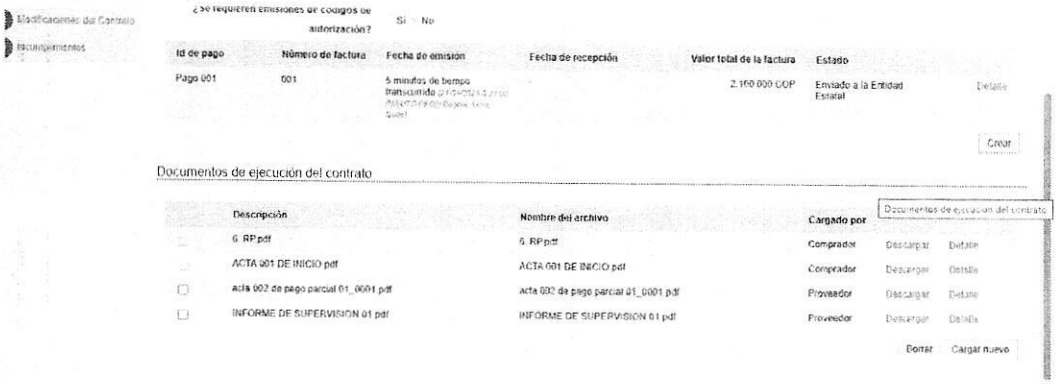
SUSPENSION PLAZO

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 ACTA 002 DE PAGO PARCIAL001	$ 2.100.000
VALOR EJECUTADO	$ 2.100.000
VALOR PRESENTE ACTA	$ 4.200.000
SALDO POR EJECUTAR	$4.200.000

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
003 DE PAGO PARCIAL 002	PAGO PARCIAL 002	09 DE MAYO 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
11/04/2025	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 física (aeróbica) para que el cuerpo entre en calor y prevenir lesiones, se explica el trabajo que se debe ejecutar – 15 minutos Realizo trabajo * técnica recta de izquierda, recto de derecha, cruzado de izquierda, esquivo y paso + avanzo en cada una •descanso	IMDR PTO BOYACA

		• abdomen 4 secciones x 15 repeticiones – 60 segundos y finalizo con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal- 15 minutos	
11/04/2025	IMDR	El contratista realizo Apoyo a la actividad de limpieza y aseo del coliseo municipal	IMDR PTO BOYACA
21/04/2025	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 física (aeróbica) para que el cuerpo entre en calor y prevenir lesiones, se explica el trabajo que se debe ejecutar Realizo trabajo flexiones de pecho 3 * 12 repeticiones ejercicio de empuje (zona pectoral) •descanso – 15 minutos •fondos (trabajo de triceps 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 y finalizo con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal – 15 minutosSentadillas	IMDR PTO BOYACA
22/04/2025	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 física (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 triceps 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	IMDR PTO BOYACA

		•plancha de movimiento 4 por 10 repeticiones -60 minutos y finalizo con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal – 15 minutos	
23/04/2025	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 física (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 triceps 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 y finalizo con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal – 15 minutos	IMDR PTO BOYACA
24/04/2025	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 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 : 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
25/04/2025	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	IMDR PTO BOYACA

		impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Realizo actividad 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 sesion de entrenamiento 1. Calentamiento general 2. Estiramientos 3. Calentamiento especifico -60 minutos Y finalizo con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones 15 minutos	
28/04/2025	BOXEO	El contratista realizo entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la noche – con una duración de 2 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 así mismo evitar lesiones durante el entrenamiento- 15 minutos y realizo trabajos coordinativos con movimientos en zigzag atravesando conos y figuras- duración 60 minutos finalizo con un estiramiento de 10 minutos	IMDR PTO BOYACA
27/04/2025	IMDR	El contratista realizo Apoyo a la celebración del día de la niñez	IMDR PTO BOYACA
28/04/2025	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 actividad 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 triceps 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	IMDR PTO BOYACA

		•plancha de movimiento 4 por 10 repeticiones - tiempo 1 hora Finalizo con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal. 10 minutos	
29/04/2025	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 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 : movientos 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 finalizo con un estiramiento de 10 minutos	IMDR PTO BOYACA
30/04/2025	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 Realzo 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 realizo trabajos coordinativos con movimientos en zigzag atravesando conos y figuras – 60 MINUTOS Se finaliza con un estiramiento de 15 minutos	IMDR PTO BOYACA
02/05/2025	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 actividad 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	IMDR PTO BOYACA

		Finalizo con un estiramiento de 10 minutos	
05/05/2025	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 Ralizo actividad 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 session de * técnica recto de izquierda, recto de derecha, cruzado de izquierda, esquivo y paso + avanzo en cada una – 60 minutos Finalizo con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos	IMDR PTO BOYACA
06/05/2025	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 Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la noche – con una duración de 2 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes Activación física (aeróbica) para que el cuerpo entre en calor y prevenir lesiones, se explica el trabajo que se debe ejecutar-15 minutos realizo trabajos de desplazamiento lateral y plano, con golpes rectos y cruzados • abdomen 4 secciones x 15 repeticiones -60 minutos finalizo con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos	IMDR PTO BOYACA
07/05/2025	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 Realzo actividad 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 Intensivo : Calentamiento zancadas 5 min escalera 5 min-60 minutos Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones – 15 minutos	IMDR PTO BOYACA

06/05/2025	IMDR	El contratista asistió reunión informativa con el personal operativo para dar a conocer sobre las fichas de inscripción y otros	IMDR PTO BOYACA
08/05/2025	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 actividad física (aeróbica) para que el cuerpo entre en calor y prevenir lesiones, se explica el trabajo que se debe ejecutar – 15 minutos •golpes opper de izquierda y derecha con mancuerda de 3 o 5 kg,8secciones x 10 repeticiones – 60 minutos Finalizo con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal 15 minutos	IMDR PTO BOYACA
09/05/2025	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 actividad 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 session de * técnica recto de izquierda, recto de derecha, cruzado de izquierda, esquivo y paso + avanzo en cada una – 60 minutos finalizo con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos	IMDR PTO BOYACA

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