IMDR PUERTO BOYACÁ

2 JUN 2025

HORA: 11:40 am

QUIEN RECIBE:

INFORME MENSUAL DE SUPERVISION No. 003

PARTE I. INFORMACION GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATO	015 DE 2025
OBJETO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL Y FÚTBOL DE SALÓN, EN EL ÁREA URBANA Y RURAL DEL MUNICIPIO DE PUERTO BOYACÁ, PARA EL FOMENTO DEPORTIVO Y RECREATIVO
CONTRATANTE	IMDR DE PUERTO BOYACÁ
CONTRATISTA	DIOMER ANDRES MONA GIRALDO
SUPERVISOR	DIRECTORA EJECUTIVA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACION- SANDRA KARIME LOZANO
VALOR DEL CONTRATO	ONCE MILLONES DE PESOS ($ 11.000.000) M/CTE
VALOR ADICION CONTRATO	$ 00,00
VALOR DEL ACTA002 DE PAGO PARCIAL 001	$ 2.200.000
VALOR DEL ACTA003 DE PAGO PARCIAL 002	$ 2.200.000
VALOR PRESENTE ACTA	$ 2.200.000
VALOR EJECTUADO	$ 6.600.000
SALDO POR EJECUTAR	$4.400.000
PLAZO	CIENTO CINCUENTA (150) DIAS
FECHA DEL ACTA DE INCIO	VEINTI CINCO (25) DE FEBRERO DE 2025
FECHA DE ACTA 002 DE PAGO PARCIAL 001	VEINTI SIETE (27) DE MARZO DE 2025
FECHA DE ACTA 003 DE PAGO PARCIAL 002	VEINTI CUATRO (24) DE ABRIL DE 2025
FECHA DE LA PRESENTE ACTA	VEINTI OCHO (28) 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

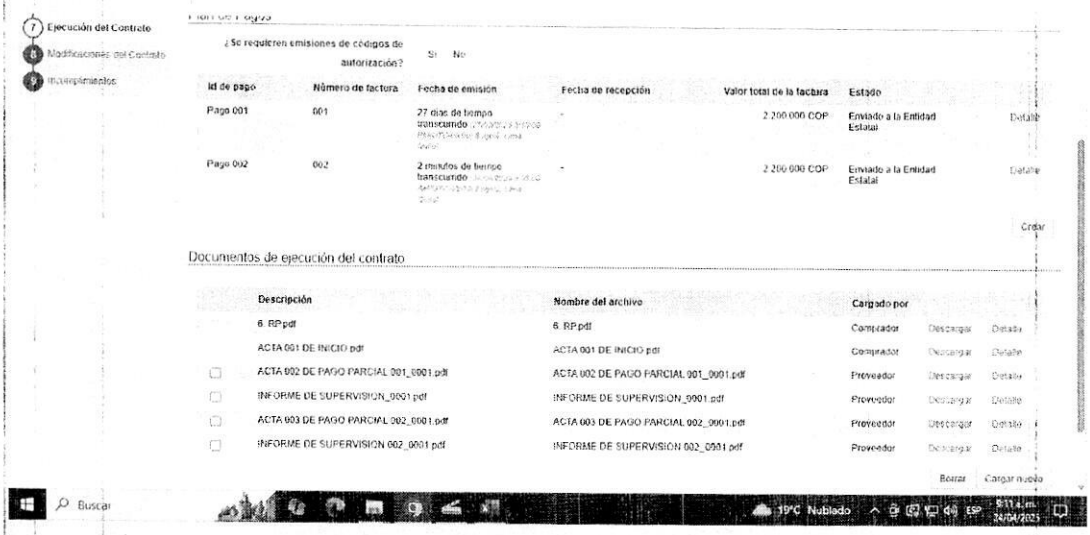
MOTIVO	N/A
FECHA SUSPENSION	N/A
FECHA REINICIO	N/A
PLAZO	N/A

ESTADO ACTUAL

VALOR INICIAL DEL CONTRATO	$11.000.000
VALOR ADICIONAL	N/A
VALOR TOTAL	$ 11.000.000
VALOR EJECUTADO	$ 6.600.000
VALOR ACTA 002 DE PAGO PARCIAL 001	$ 2.200.000

VALOR ACTA 003 DE PAGO PARCIAL 002	$ 2.200.000
VALOR PRESENTE ACTA	$ 2.200.000
SALDO POR EJECUTAR	$4.400.000

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	25 DE FEBRERO DE 2025
002 DE PAGO PARCIAL 001	PAGO PARCIAL 001	27 DE MARZO DE 2025
003 DE PAGO PARCIAL 002	PAGO PARCIAL 002	24 DE ABRIL DE 2025
004 DE PAGO PARCIAL 003	PAGO PARCIAL 003	28 DE MAYO DE 2025

PARTE V. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES MENSUALES

EL CONTRATISTA REALIZA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES PARA DAR CUMPLIMIENTO AL CONTRATO 015 DE 2025 –APOYE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES PROGRAMADAS POR EL ENTE ENCARGADO

FECHA	MODALIDAD	PROCESO ADELANTADO
25/04/2025	FUTBOL-FUTBOL SALA – FUTBOL DE SALON	EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR RESISTENCIA: SE REALIZA UN CIRCUITO COORDINATIVO DONDE SE REALIZA POR 2 TIEMPOS DE 12 MINUTOS LUEGO SE REALIZA UN TRABAJO DE PASES CON DESPLASAMIENTOS HACIA EL COMPAÑERO.

		SE TERMINA CON 8 INTERMITENTES .... -JUEGO RECREATIVO DE RECOLECCION DE CONOS FUTBOL CONTROL
28/04/2025	FUTBOL-FUTBOL SALA – FUTBOL DE SALON	EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR VELOCIDAD: SE REALIZA UN CUADRO DE (50) METROS POR (30) METROS DONDE DEBERAN DESPLAZARSEN EN VELOCIDAD (50) METROS CAMINAR PARA RECUPERAR 30 LUEGO VOLVER A DESPLAZARSE EN VELOCIDAD (50) METROS Y CAMINAR (30) METROS PARA RECUPERAR SE REALIZA POR 2 TIEMPOS DE 12 MINUTOS .... LUEGO SE REALIZA UN TRABAJO DE DEFINICION CON LOS DEPORTISTAS... FUTBOL CONTROL
27/04/2025	IMDR	EL CONTRATISTA APOYO A LA CELEBRACION DEL DIA DE LA NIÑEZ – ESTUVO PENDIENTE EN LOS JUEGOS Y LA LOGISTICA DE LOS MISMOS
29/04/2025	FUTBOL-FUTBOL SALA – FUTBOL DE SALON	- EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR SE REALIZA UN TRABAJO DE FUTBOL CONTROL DONDE SE LE DARAN TAREAS A LOS DE PORTISTA PARA EJECUTAR EN EL CAMPO DE JUEGO -DUELOS FUTBOL CONTROL
30/04/2025	FUTBOL-FUTBOL SALA – FUTBOL DE SALON	- EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO

		INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR RESISTENCIA: SE REALIZA UN CIRCUITO COORDINATIVO DONDE SE REALIZA POR 2 TIEMPOS DE 12 MINUTOS LUEGO SE REALIZA UN TRABAJO DE PASES CON DESPLASAMIENTOS HACIA EL COMPAÑERO. SE TERMINA CON 8 INTERMITENTES .... -DUELOS FUTBOL CONTROL
02/05/2025	FUTBOL-FUTBOL SALA – FUTBOL DE SALON	EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR VELOCIDAD: SE REALIZA 5 EJERCICIOS EN VELOCIDAD CON CAMBIOS DE DIRECION CON DESPLAZAMIENTOS DE 15 METROS EN VELOCIDAD CADA EJERCICIO SE REALIZA CON TIEMPOS DE 5 MINUTOS POR CADA EJERCICIO LUEGO SE REALIZA UN TRABAJO DE DEFINICION CON LOS DEPORTISTAS... -DUELOS FUTBOL CONTROL
06/05/2025	FUTBOL-FUTBOL SALA – FUTBOL DE SALON	EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR - -FUERZA: EJERCICIOS DE PLIOMETRIA SALTOS DE TIJERAS, SENTADILLAS CON REBOTES, SALTOS DE UNA PIERNA, SALTOS CON VALLAS Y SALTOS LATERALES. CADA EJERCICIO SE REALIZA CON TIEMPOS DE 5 MINUTOS CON ALAGUES DE 15 METROS LA TRANSCICION SE RALIZA CON UN TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO CON DOS TIEMPO DE 20 MINUTOS .... FUTBOL CONTROL

07/05/2025	FUTBOL-FUTBOL SALA – FUTBOL DE SALON	EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR RESISTENCIA: SE REALIZA UN CIRCUITO COORDINATIVO DONDE SE REALIZA POR 2 TIEMPOS DE 12 MINUTOS LUEGO SE REALIZA UN TRABAJO DE PASES CON DESPLASAMIENTOS HACIA EL COMPAÑERO. SE TERMINA CON 8 INTERMITENTES .... FUTBOL CONTROL
08/05/2025	FUTBOL-FUTBOL SALA – FUTBOL DE SALON	EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR - VELOCIDAD: SE REALIZA UN CUADRO DE (50) METROS POR (30) METROS DONDE DEBERAN DESPLAZARSEN EN VELOCIDAD (50) METROS CAMINAR PARA RECUPERAR 30 LUEGO VOLVER A DESPLAZARSE EN VELOCIDAD (50) METROS Y CAMINAR (30) METROS PARA RECUPERAR SE REALIZA POR 2 TIEMPOS DE 12 MINUTOS .... LUEGO SE REALIZA UN TRABAJO DE DEFINICION CON LOS DEPORTISTAS... FUTBOL CONTROL
09/05/2025	FUTBOL-FUTBOL SALA – FUTBOL DE SALON	EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO

		INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR FUTBOL - SE REALIZA UN TRABAJO DE FUTBOL CONTROL DONDE SE LE DARAN TAREAS A LOS DE PORTISTA PARA EJECUTAR EN EL CAMPO DE JUEGO FUTBOL CONTROL
11/05/2025	IMDR	EL CONTRATISTA APOYO A ACTIVIDAD DE ATLETISMO – EN EL KILOMETRO UNO Y MEDIO
13/05/2025	FUTBOL-FUTBOL SALA – FUTBOL DE SALON	EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR - FUERZA: EJERCICIOS DE PLIOMETRIA SALTOS DE TIJERAS, SENTADILLAS CON REBOTES, SALTOS DE UNA PIERNA, SALTOS CON VALLAS Y SALTOS LATERALES. CADA EJERCICIO SE REALIZA CON TIEMPOS DE 5 MINUTOS CON ALAGUES DE 15 METROS LA TRANSCICION SE RALIZA CON UN TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO CON DOS TIEMPO DE 20 MINUTOS .... FUTBOL CONTROL
14/05/2025	FUTBOL-FUTBOL SALA – FUTBOL DE SALON	EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR RESISTENCIA: SE REALIZA UN CIRCUITO COORDINATIVO DONDE SE REALIZA POR 2 TIEMPOS DE 12 MINUTOS LUEGO SE REALIZA UN TRABAJO DE PASES CON DESPLASAMIENTOS HACIA EL COMPAÑERO. SE TERMINA CON 8 INTERMITENTES .... FUTBOL CONTROL

15/05/2025	FUTBOL-FUTBOL SALA – FUTBOL DE SALON	EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR VELOCIDAD: SE REALIZA 5 EJERCICIOS EN VELOCIDAD CON CON CAMBIOS DE DIRECION CON DESPLAZAMIENTOS DE 15 METROS EN VELOCIDAD CADA EJERCICIO SE REALIZA CON TIEMPOS DE 5 MINUTOS POR CADA EJERCICIO LUEGO SE REALIZA UN TRABAJO DE DEFINICION CON LOS DEPORTISTAS... FUTBOL CONTROL
16/05/2025	FUTBOL-FUTBOL SALA – FUTBOL DE SALON	EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR FUTBOL - SE REALIZA UN TRABAJO DE FUTBOL CONTROL DONDE SE LE DARAN TAREAS A LOS DE PORTISTA PARA EJECUTAR EN EL CAMPO DE JUEGO - FUTBOL CONTROL
20/05/2025	FUTBOL-FUTBOL SALA – FUTBOL DE SALON	EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR - FUERZA: EJERCICIOS DE PLIOMETRIA SALTOS DE TIJERAS, SENTADILLAS CON REBOTES, SALTOS DE UNA PIERNA, SALTOS CON VALLAS Y SALTOS LATERALES. CADA EJERCICIO SE REALIZA CON TIEMPOS DE 5 MINUTOS CON ALAGUES DE 15 METROS

		LA TRANSCICION SE RALIZA CON UN TRABAJO DE ESPACIO REDUCIDO CON DOS TIEMPO DE 20 MINUTOS .... FUTBOL CONTROL
21/05/2025		EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR RESISTENCIA: SE REALIZA UN CIRCUITO COORDINATIVO DONDE SE REALIZA POR 2 TIEMPOS DE 12 MINUTOS LUEGO SE REALIZA UN TRABAJO DE PASES CON DESPLASAMIENTOS HACIA EL COMPAÑERO. SE TERMINA CON 8 INTERMITENTES .... FUTBOL CONTROL
22/05/2025		EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR VELOCIDAD: SE REALIZA UN CUADRO DE (50) METROS POR (30) METROS DONDE DEBERAN DESPLAZARSEN EN VELOCIDAD (50) METROS CAMINAR PARA RECUPERAR 30 LUEGO VOLVER A DESPLAZARSE EN VELOCIDAD (50) METROS Y CAMINAR (30) METROS PARA RECUPERAR SE REALIZA POR 2 TIEMPOS DE 12 MINUTOS .... LUEGO SE REALIZA UN TRABAJO DE DEFINICION CON LOS DEPORTISTAS. FUTBOL CONTROL
23/05/2025		EL CONTRATISTA REAIIZO LA PRACTICA DE FUTBOL – FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON EN LAS CATEGORIAS DE PRE JUVENIL, JUVENIL EN EL AREA URBANA RURAL EN LAS JORNADAS DE LA MAÑANA Y TARDE – DE MARTES A VIERNES EN HORARIOS 7:00 AM – 8:30 AM Y EN LA TARDE 4:30 A 6:00 PM

		LOS ENTRENAMIENTOS SE REALIZAN EN EL ESTADIO RAMON RAPELO INCIO CON CHARLA MOTIVACIONAL PARA CONOCER EL ESTADO DE LOS JUGADORES Y DAR INDICACIONES DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR VELOCIDAD: SE REALIZA 5 EJERCICIOS EN VELOCIDAD CON CON CAMBIOS DE DIRECION CON DESPLAZAMIENTOS DE 15 METROS EN VELOCIDAD CADA EJERCICIO SE REALIZA CON TIEMPOS DE 5 MINUTOS POR CADA EJERCICIO LUEGO SE REALIZA UN TRABAJO DE DEFINICION CON LOS DEPORTISTAS... FUTBOL CONTROL

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