IMDR PUERTO BOYACÁ
2 3 JUN 2025
HORA: 9:04 am
QUIEN RECIBE:

INFORME MENSUAL DE SUPERVISION No. 003

PARTE I. INFORMACION GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATO	033 DE 2025
OBJETO	PRESTACIO´N DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIO´N COMO FORMADOR DEPORTIVO DE BMX EN EL A´REA URBANA Y RURAL EN APOYO DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES RECREATIVAS DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIO´N EN EL MUNICIPIO DE PUERTO BOYACA´
CONTRATANTE	IMDR DE PUERTO BOYACÁ
CONTRATISTA	JHORMAN ESTEBIN ARICAPA OLAYA
SUPERVISOR	DIRECTORA EJECUTIVA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACION- SANDRA KARIME LOZANO
VALOR DEL CONTRATO	DIEZ MILLONES DE PESOS ($ 10.000.000) M/CTE
VALOR ADICION CONTRATO	$ 00,00
VALOR ACTA 002 DE PAGO PARCIAL 001	$2.000.000
VALOR ACTA 003 DE PAGO PARCIAL 002	$2.000.000
VALOR PRESENTE ACTA	$2.000.000
VALOR EJECTUADO	$6.000.000
SALDO POR EJECUTAR	$4.000.000
PLAZO	CIENTO CINCUENTA (150) DIAS
FECHA DEL ACTA DE INCIO	TRECE (13) DE MARZO DE 2025
FECHA ACTA 002 DE PAGO PARCIAL 001	VEINTICUATRO (24) DE ABRIL DE 2025
FECHA ACTA 003 DE PAGO PARCIAL 002	QUINCE (15) DE MAYO DE 2025
FECHA DE LA PRESENTE ACTA	DIECIOCHO (18) DE JUNIO DE 2025

ADICIONAL

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

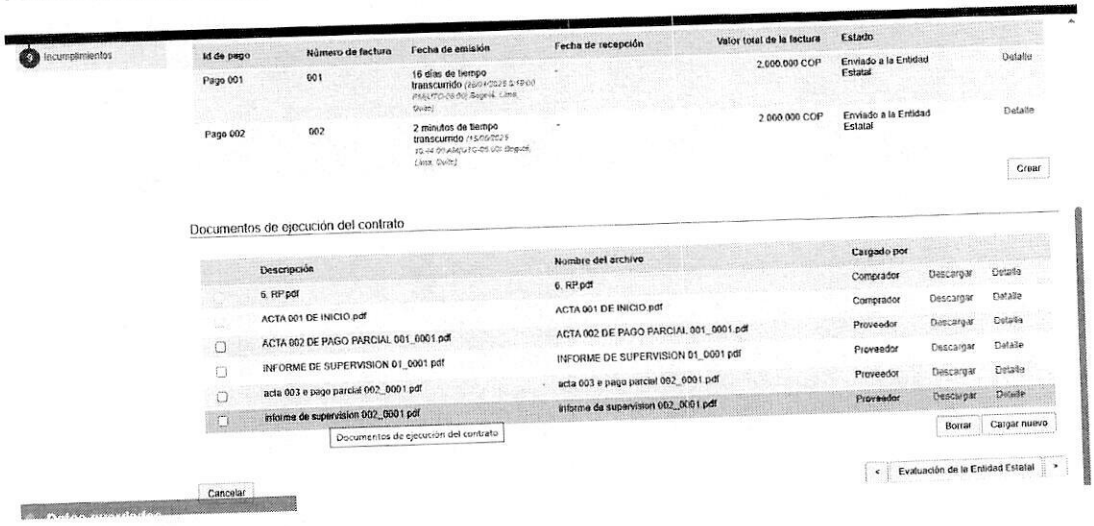
SUSPENSION PLAZO

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

ESTADO ACTUAL

VALOR INICIAL DEL CONTRATO	$10.000.000
VALOR ADICIONAL	N/A
VALOR TOTAL	$ 10.000.000
VALOR ACTA 002 DE PAGO PARCIAL 001	$ 2.000.000
VALOR ACTA 003 DE PAGO PARCIAL 002	$ 2.000.000
VALOR PRESENTE ACTA	$ 2.000.000
VALOR EJECUTADO	$6.000.000
SALDO POR EJECUTAR	$4.000.000

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	13 DE MARZO DE 2025
002 DE PAGO PARCIAL 001	PAGO PARCIAL 001	24 DE ABRIL DE 2025
003 DE PAGO PARCIAL 002	PAGO PARCIAL 002	15 DE MAYO DE 2025
004 DE PAGO PARCIAL 003	PAGO PARCIAL 003	18 DE JUNIO DE 2025

PARTE V. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES MENSUALES

1. EL CONTRATISTA REALIZO LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES PARA DAR CUMPLIMIENTO AL CONTRATO 033 DE 2025

FECHA	MODALIDAD	PROCESO ADELANTADO
13/05/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA SE UBICAN CONOS (8) EN FORMACIÓN LINEAL SEPARADOS UNOS DE OTROS CADA 1.60 M GENERANDO UN NIVEL DE COMPLEJIDAD EN SU GEOMETRÍA -LOS ALUMNOS PROCEDEN A MOVILIZARSE ENTRE LOS CONOS EN FORMA

		DE SIG-SAG COMPLETANDO LA TOTALIDAD DEL TRAMO INDICADO.-ESTE EJERCICIO BUSCA FORTALECER EL EQUILIBRIO, LA DESTREZA Y CONCENTRACIÓN DEL APRENDIZ LOGRANDO UN SIMBOLISMO ENTRE EL Y SU BICICLETA- CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
14/05/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA DANDO CONTINUIDAD AL EJERCICIO DE EQUILIBRIO Y DESTREZA. ENTRE OBSTÁCULOS, SE PROCEDE A UBICAR CONOS DISTANCIADOS UNOS DE OTROS FORMANDO UNA CIRCUNFERENCIA, OBJETIVO ES QUE CADA ALUMNO MANIOBRE ENTRE CONOS LOS CONOS RECORRIENDO LA TOTALIDAD DEL TRAZO FORMULADO HACIÉNDOLO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE LOGRANDO EVITAR LA DETENCIÓN DE SU BICICLETA DURANTE EL EJERCICIO. CADA ALUMNO REALIZA EL EJERCICIO HASTA LOGRAR EL 100% DEL OBJETIVO.SEGUIDO SE REPITE EL EJERCICIO EN FORMA GRUPAL LOGRANDO LA COLECTIVIDAD COMO EQUIPO-CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
15/05/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA DANDO CONTINUIDAD AL EJERCICIO DE EQUILIBRIO Y DESTREZA. ENTRE OBSTÁCULOS, SE PROCEDE A UBICAR CONOS DISTANCIADOS UNOS DE OTROS FORMANDO UNA CIRCUNFERENCIA, OBJETIVO ES QUE CADA ALUMNO MANIOBRE ENTRE CONOS LOS CONOS RECORRIENDO LA TOTALIDAD DEL TRAZO FORMULADO HACIÉNDOLO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE LOGRANDO EVITAR LA DETENCIÓN DE SU BICICLETA DURANTE EL EJERCICIO. CADA ALUMNO REALIZA EL EJERCICIO HASTA LOGRAR EL 100% DEL OBJETIVO.SEGUIDO SE REPITE EL EJERCICIO EN FORMA GRUPAL LOGRANDO LA COLECTIVIDAD COMO EQUIPO-CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
16/05/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA SE RETROALIMENTO LOS TRABAJOS REALIZADOS DE LOS DÍAS ANTERIORES, COMBINANDO LOS EJERCICIOS DE

		OBSTÁCULOS PRACTICADOS , LOGRANDO LA UNIFICACIÓN DE LAS DESTREZAS INDIVIDUALES Y GRUPAL.SE LOGRA COORDINAR EL EQUIPO HACIENDO QUE EL MISMO REALICE MOVILIZACIÓN ENTE LOS OBSTÁCULOS A UNA MISMA INTENSIDAD RESPETANDO LOS PARÁMETROS PREVIAMENTE ESTABLECIDOS COMO LO SON LA DISTANCIA ENTRE PARTICIPANTES, RADIO DE GIRO, VELOCIDAD CONSTANTE, LONGITUD Y PERIODO DE LOS EJERCICIOS, TIEMPOS DE REPOSO Y ACTIVOS. EJERCICIOS DE VELOCIDAD SOBRE LA BICICLETA, GIROS, PAUSAS, ARRANQUES Y TOMA DE TIEMPO. CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
19/05/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA SIGUIENDO CON EL PROCESO DE FORMACIÓN Y FORTALECIMIENTO DEL DOMINIO DE LA BICICLETA POR PARTE DE LOS ALUMNOS, SE LLEVO A CABO EL EJERCICIO DE ARRANQUE Y FRENADO CONTROLADO, TRABAJO DE EVASIÓN DE OBSTÁCULOS, REALIZÁNDOLOS DE MANERA REPETITIVA FORTALECIENDO LA RESISTENCIA CORPORAL DE LOS CICLISTAS-CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
20/05/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA EL OBJETIVO SE CONTRAEN INICIAR EL RECORRIDO PASANDO BAJO UN OBSTÁCULO FORMADO POR DOS COLOMBINAS Y UNA CINTA CREANDO LA FORMA DE OBSTÁCULOS ELEVADO, SIGUIENDO CON EL CIRCUITO TOMAR CURVAS SE SEÑALIZARON POR MEDIO DE CONOS, FORMANDO RADIOS CON CIERTO GRADO DE DIFICULTAD. SE FORTALECE EL DOMINIO DEL EQUILIBRIO, DESTREZA SOBRE BICICLETA, RESISTENCIA Y TRABAJO EN GRUPO— PAUSAS ARRANQUESY TOMAS DE TIEMPO - ESTIRAMIENTO
21/05/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA

		EL CONTRATISTA REALIZA TRABAJO DE CONTROL Y EQUILIBRIO SOBRE BALANCÍN, SE ORIENTO AL ALUMNO SOBRE LA TÉCNICA A SEGUIR PARA LOGRAR EL OBJETIVO SE RESUME EN MANTENER EL TRONCO CON EL MENOR MOVIMIENTO POSIBLE, SOSTENER CON FUERZA LA CABRILLA Y MANIOBRANDO CON MUCHA CALMA LA MISMA. DE IGUAL MANERA SE PRACTICO EL TRAZADO EN ZIG-ZAG ATREVES DE CONOS UBICADOS EN LÍNEA, RECTA SEPARADA UNOS A OTROS—PAUSAS ARRANQUESY TOMAS DE TIEMPO -CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
22/05/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA SE CONTINUA REALIZANDO ACTIVIDADES EN EL BALANCÍN PARA LOGRAR MAYOR ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO NUEVAMENTE SE HACE ÉNFASIS EN LA TÉCNICA PARA REALIZAR DICHA ACTIVIDAD O TRABAJO DE MANERA SEGURA Y EFICIENTE. SE REFUERZA SOBRE EL CONTROL DE LA BICICLETA PRACTICANDO LOS CIRCUITOS CON OBSTÁCULOS EMPLEANDO PARA ELLO CONOS DISPUESTA EN LÍNEA RECTA Y EN FORMA CIRCULAR . EL TRABAJO SE REALIZA INDIVIDUALMENTE Y GRUPAL, PARA DE ESTA FORMA MEJORAR LA CONECTIVIDAD—PAUSAS ARRANQUES -CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
23/05/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA SE CONTINUA REALIZANDO ACTIVIDADES EN EL BALANCÍN PARA LOGRAR MAYOR ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO NUEVAMENTE SE HACE ÉNFASIS EN LA TÉCNICA PARA REALIZAR DICHA ACTIVIDAD O TRABAJO DE MANERA SEGURA Y EFICIENTE. SE REFUERZA SOBRE EL CONTROL DE LA BICICLETA PRACTICANDO LOS CIRCUITOS CON OBSTÁCULOS EMPLEANDO PARA ELLO CONOS DISPUESTA EN LÍNEA RECTA Y EN FORMA CIRCULAR . EL TRABAJO SE REALIZA INDIVIDUALMENTE Y GRUPAL, PARA DE ESTA FORMA MEJORAR LA CONECTIVIDAD-CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
26/05/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA

		MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA SE CONTINUA REALIZANDO ACTIVIDADES EN EL BALANCÍN PARA LOGRAR MAYOR ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO NUEVAMENTE SE HACE ÉNFASIS EN LA TÉCNICA PARA REALIZAR DICHA ACTIVIDAD O TRABAJO DE MANERA SEGURA Y EFICIENTE. SE REFUERZA SOBRE EL CONTROL DE LA BICICLETA PRACTICANDO LOS CIRCUITOS CON OBSTÁCULOS EMPLEANDO PARA ELLO CONOS DISPUESTA EN LÍNEA RECTA Y EN FORMA CIRCULAR . EL TRABAJO SE REALIZA INDIVIDUALMENTE Y GRUPAL, PARA DE ESTA FORMA MEJORAR LA CONECTIVIDAD- CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
27/05/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA SE LLEVO A CABO TRABAJO DE FONDO E INTENSIDAD PARA TENER UN BUEN RENDIMIENTO SOBRE LA BICICLETA RECORRIENDO LA PLACA PARA LOGRAR UN BUEN RENDIMIENTO SOBRE LA BICICLETA SE MANEJA INTERVALOS DE 30 SEGUNDOS CON ESFUERZO Y 60 SEGUNDOS PARA LA RECUPERACIÓN. DE FUERZA. SE REFORZO LA BUENA POSICIÓN SOBRE LA BICICLETA Y CORRECTA MANERA DE RESPIRAR PARA LOGRAR UNA BUENA RECUPERACIÓN FÍSICA - CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
28/05/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA SE LLEVO A CABO TRABAJO DE FONDO E INTENSIDAD PARA TENER UN BUEN RENDIMIENTO SOBRE LA BICICLETA RECORRIENDO LA PLACA PARA LOGRAR UN BUEN RENDIMIENTO SOBRE LA BICICLETA SE MANEJA INTERVALOS DE 30 SEGUNDOS CON ESFUERZO Y 60 SEGUNDOS PARA LA RECUPERACIÓN. DE FUERZA. SE REFORZO LA BUENA POSICIÓN SOBRE LA BICICLETA Y CORRECTA MANERA DE RESPIRAR PARA LOGRAR UNA BUENA RECUPERACIÓN FÍSICA CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
29/05/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA

		MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA SE LLEVO A CABO TRABAJO DE FONDO E INTENSIDAD PARA TENER UN BUEN RENDIMIENTO SOBRE LA BICICLETA RECORRIENDO LA PLACA PARA LOGRAR UN BUEN RENDIMIENTO SOBRE LA BICICLETA SE MANEJA INTERVALOS DE 30 SEGUNDOS CON ESFUERZO Y 60 SEGUNDOS PARA LA RECUPERACIÓN. DE FUERZA. SE REFORZO LA BUENA POSICIÓN SOBRE LA BICICLETA Y CORRECTA MANERA DE RESPIRAR PARA LOGRAR UNA BUENA RECUPERACIÓN FÍSICA -PAUSAS ARRANQUESY TOMAS DE TIEMPO- CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
30/05/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA SE LLEVO A CABO TRABAJO DE FONDO E INTENSIDAD PARA TENER UN BUEN RENDIMIENTO SOBRE LA BICICLETA RECORRIENDO LA PLACA PARA LOGRAR UN BUEN RENDIMIENTO SOBRE LA BICICLETA SE MANEJA INTERVALOS DE 30 SEGUNDOS CON ESFUERZO Y 60 SEGUNDOS PARA LA RECUPERACIÓN. DE FUERZA. SE REFORZO LA BUENA POSICIÓN SOBRE LA BICICLETA Y CORRECTA MANERA DE RESPIRAR PARA LOGRAR UNA BUENA RECUPERACIÓN FÍSICA - PAUSAS ARRANQUESY TOMAS DE TIEMPO- CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
03/06/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA SE LLEVO A CABO TRABAJO DE FONDO E INTENSIDAD PARA TENER UN BUEN RENDIMIENTO SOBRE LA BICICLETA RECORRIENDO UNA DISTANCIA EN LA PLACA PARA LOGRAR UN BUEN RENDIMIENTO SOBRE LA BICICLETA-CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
04/06/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA

		EJERCICIOS CON GEAN-CANAS DE AGILIDAD SOBRE LA BICICLETA, CON OBSTÁCULOS, GIROS, PAUSAS, ARRANQUES Y TOMA DE TIEMPO-CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
05/06/2025	BICICROSS	EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA EJERCICIOS DE VELOCIDAD SOBRE LA BICICLETA, GIROS, PAUSAS, ARRANQUES Y TOMA DE TIEMPO—PAUSAS ARRANQUESY TOMAS DE TIEMPO- LUGAR CANCHA ALFONSO LOPEZ-CHARLA FINAL Y ESTIRAMIENTO
07/06/2025		EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA SE TRAZA UN CARRIL DE APROXIMADAMENTE UN METRO DE ANCHO Y UNOS CUATRO DE LARGO VALIÉNDOTE DE CONOS. INDICA A CADA PERSONA CUÁNDO DEBE DE ARRANCAR Y, UNA VEZ SE HAYA ESTABILIZADO Y TE HAYA SOBREPASADO, COLÓCATE EN EL CENTRO DEL CARRIL Y PÍDELE QUE TE DIGA CUÁNTOS DEDOS TIENES EN LA MANO (LEVANTA LA MANO PARA QUE LO VEA CLARAMENTE). LA PRIMERA VEZ SE VOLVERÁ POR EL LADO DERECHO Y LA SEGUNDA POR EL IZQUIERDO. AMBAS FORMAS DE GIRARSE SON VÁLIDAS SI
08/06/2025		EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA EJERCICIOS DE AGILIDAD SOBRE LA BICICLETA, CON OBSTÁCULOS, GIROS, PAUSAS, ARRANQUES Y TOMA DE TIEMPO CON LAS RAMPAS DE MADERA-RÍTMICA
09/06/2025		EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA SE HACE PRÁCTICA EN LÍNEA SALIENDO UNO A UNO DE MANERA ESPACIADA (CON TUS INDICACIONES). USAS EL CARRIL QUE HABRÁS PREPARADO YA CON CONOS PARA

		ESTA PRÁCTICA. SE LEVANTA UN BRAZO DEL MANILLAR . PRIMERO HARÁN 2 O 3 INTENTOS CON LA MANO IZQUIERDA Y DESPUÉS CON LA MANO DERECHA. PUEDES INDICARLES QUE VUELVAN A LA FILA GIRANDO HACIA EL LADO QUE HAN MARCADO
10/06/2025		EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA EJERCICIOS CON GEAN-CANAS DE AGILIDAD SOBRE LA BICICLETA, CON OBSTÁCULOS, GIROS, PAUSAS, ARRANQUES Y TOMA DE TIEMPO CON LAS RAMPAS DE MADERA-RÍTMICA
11/06/2025		EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA SE COLOCA DOS CONOS A 3 METROS FRENTE A TI Y OTROS DOS CONOS DETRAS DE TI , LOS NIÑOS TIENEN QUE DIRIGIRSE HACIA TI DESPACIO LUEGO MAS RAPIDO CON LA PRACTICA - EN POCO TIEMPO DE REACCION TIENEN QUE ESQUIVAR LOS CONOS Y REPETIR LA TRAYECTORIA PARA LA PRACTICA
11/06/2025	IMDR	EL CONTRATISTA DIO APOYO A LA ACTIVIDAD VIAS ACTIVAS SALUDABLES
12/06/2025		EL CONTRATISTA REALIZA ENTRENAMIENTO DE BICICROSS EN LAS CATEGORIAS (MINIRIDERS, INICIACION, PARVULOS, PRE INFANTIL, INFANTIL, PREJUVENIL, JUVENIL) EN LA PLACA ALFONSO LOPEZ; EN LA NOCHE DE EN HORARIO DE 7:00 PM – 9 PM DE LUNES A VIERNES – NO SE HACEN ENTRENAMIENTO EN LA MAÑANA DEBIDO A QUE LA MAYORIA DE NIÑOS INSCRITOS ESTUDIAN EN LA JORNADA DE LA MAÑANA SE COLOCA DOS CONOS A 3 METROS FRENTE A TI Y OTROS DOS CONOS DETRAS DE TI , LOS NIÑOS TIENEN QUE DIRIGIRSE HACIA TI DESPACIO LUEGO MAS RAPIDO CON LA PRACTICA - EN POCO TIEMPO DE REACCION TIENEN QUE ESQUIVAR LOS CONOS Y REPETIR LA TRAYECTORIA PARA LA PRACTICA

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