INFORME DE ACTIVIDADES DE CONTRATISTA

CONTRATO 050 DE 2025

Puerto Boyacá, 25 de Junio de 2025

SUPERVISOR
KARIME LOZANO RUBIO
DIRECTORA EJECUTIVA IMDR
Presente

Allego a usted informe de actividades del contrato de la referencia 050 de 2025, desarrolladas a mi nombre, en las fechas del 24 de Mayo de 2025 al 23 de Junio de 2025.

ACTIVIDADES REALIZADAS.

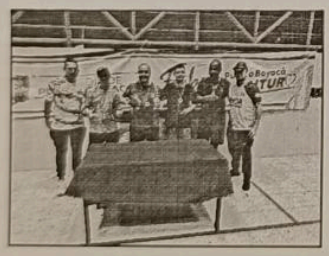
1.

FECHA	MODALIDAD	PROCESO ADELANTADO	DEPENDENCIA ENCARGADA
24/05/2025	Monitoria de tenis de mesa	Realicé entrenamiento basado en la mejora continua de la velocidad lateral y dirección de la pelota con precisión en el CIC de 7 a 9 AM	Monitoria de Tenis de Mesa
25/05/2025	Monitoria de tenis de mesa	Realicé el primer torneo regional de tenis de mesa en el coliseo municipal de 8 AM a 8 PM.	Monitoria de Tenis de Mesa
28/05/2025	Monitoria de tenis de mesa	Realicé entrenamiento basado en la continuidad de la mejora de agilidad y precisión mano ojo con golpes a diferentes velocidad y posiciones cambiantes en el CIC de 7 a 9 am y de 2 a 4 pm	Monitoria de Tenis de Mesa
28/05/2025	Monitoria de tenis de mesa	Apoyé actividad de vías activa saludables explicando y animando a la comunidad a practicar tenis de mesa. se llevó a cabo en la calle 20 con Cra 4ta de 7 a 9 pm	Monitoria de Tenis de Mesa
31/05/2025	Monitoria de tenis de mesa	Realizo entrenamiento continuando con la fase de mejora de agilidad y simulación de juego aplicado a situaciones reales de juego en el CIC de 7 a 9 am	Monitoria de Tenis de Mesa
02/06/2025	Monitoria de tenis de mesa	Realizo entrenamiento de verificación y corrección de golpes básicos y postura adecuada en la mesa a fin de refinar la técnica en el CIC de 7 a 9 am y de 2 a 4 pm.	Monitoria de Tenis de Mesa
04/062025	Monitoria de tenis de mesa	Realizo entrenamiento enfocado el golpe de push controlado y preciso, enfocándose en la colocación de la pelota. CIC de 7 a 9 am y de 2 a 4 pm.	Monitoria de Tenis de Mesa
06/06/2025	Monitoria de Tenis de Mesa	Realizo entrenamiento basado ejercicios de revés y juegos simulados a fin de aplicar y refinar la técnica. CIC de 7 a 9 am y de 2 a 4 pm.	Monitoria de Tenis de Mesa
07/06/2025	Monitoria de Tenis de Mesa	Realizo entrenamiento enfocado en la práctica de los golpes de derecha, revés y push aprendidos hasta el momento, así como también se hace retroalimentación y correcciones en el CIC de 7 a 9 am.	Monitoria de Tenis de Mesa
08/06/2025	Monitoria de Tenis de Mesa	Apoyé actividad de vías activa saludables-EMA explicando y animando a la comunidad a practicar tenis de mesa. se llevó a cabo en la calle 23 con Cra 6ta de 7 a 10 AM	Monitoria de Tenis de Mesa
11/06/2025	Monitoria de tenis de mesa	Apoyé actividad de vías activa saludables explicando y animando a la comunidad a practicar tenis de mesa. se llevó a cabo en la calle 20 con Cra 4ta de 7 a 9 pm	Monitoria de Tenis de Mesa
12/06/2025	Monitoria de tenis de mesa	Apoyé actividad de la EMA-IMDR en contra del trabajo infantil en el CIC DE 2 a 5 PM.	Monitoria de Tenis de Mesa

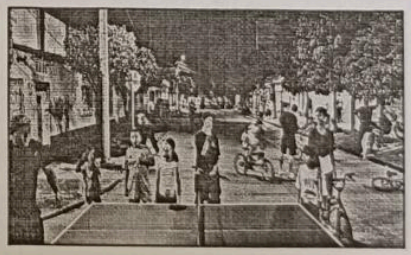
INFORME DE ACTIVIDADES DE CONTRATISTA

CONTRATO 050 DE 2025

13/06/2025	Monitoria de tenis de mesa	Apoyé actividad del día del maestro junto al CIC DE 8 a 11 AM con pista jabonosa.	Monitoria de Tenis de Mesa
14/06/2025	Monitoria de Tenis de Mesa	Realizo entrenamiento en el CIC DE 7 a 9 AM enfocado en partidos simulados con juegos estratégicos, reconociendo fortalezas y posibilidades de mejora desde el servicio hasta la ubicación de la pelota.	Monitoria de Tenis de Mesa
16/06/2025	Monitoria de Tenis de Mesa	Realizo entrenamiento en el CIC DE 7 A 9 AM Y DE 2 A 4 PM enfocado en el manejo de la presión y estrés durante competencias y juegos simulados.	Monitoria de Tenis de Mesa
18/06/2025	Monitoria de Tenis de Mesa	Realizo entrenamiento en el CIC DE 7 A 9 AM Y DE 2 A 4 PM enfocado en la postura de poder y manejo del estrés con ejercicios de identificación de fortalezas y actitud positiva.	Monitoria de Tenis de Mesa
18/06/2025	Monitoria de Tenis de Mesa	Realizo entrenamiento enfocado en el control y dirección del drive, asegurando un perfeccionamiento del golpe básico en el CIC de 7 a 9 am y de 2 a 4 pm.	Monitoria de Tenis de Mesa
18/06/2025	Monitoria de Tenis de Mesa	Apoyé actividad de vías activa saludables explicando y animando a la comunidad a practicar tenis de mesa. se llevó a cabo en la calle 20 con Cra 4ta de 7 a 9 pm.	Monitoria de Tenis de Mesa
20/06/2025	Monitoria de Tenis de Mesa	Realizo entrenamiento en el CIC DE 7 A 9 AM Y DE 2 A 4 PM, enfocado juego a 5 puntos simulando finales y dando charlas motivacionales.	Monitoria de Tenis de Mesa
21/06/2025	Monitoria de Tenis de Mesa	Realizo entrenamiento en el CIC de 7 a 9 am y de 2 a 4 pm, basado la aplicación de las técnicas de manejo de emociones durante juegos completos.	Monitoria de Tenis de Mesa
23/06/2025	Monitoria de Tenis de Mesa	Realizo entrenamiento en el CIC DE 7 A 9 AM Y DE 2 A 4 PM basado en torneo o ranking interno para medir habilidades y analizar deportistas de forma individual.	Monitoria de Tenis de Mesa







CONTRATISTA