05 SEP 2025.
HORA: 9:18 AM
QUIEN RECIBE:

INFORME MENSUAL DE SUPERVISION No. 001

PARTE I. INFORMACION GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATO	084 DE 2025
OBJETO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO DE LA MODALIDAD DE BOXEO PARA LAS CATEGORIAS INFANTIL - JUVENIL - ADULTOS EN EL AREA URBANA Y RURAL EN APOYO A LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS A CARGO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACION DE PUERTO BOYACÁ
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	SEIS MILLONES TRESCIENTOS MIL PESOS ($ 6.300.000) M/CTE
VALOR ADICION CONTRATO	$ 00,00
VALOR PRESENTE ACTA	$2.100.000
VALOR EJECTUADO	$2.100.000
SALDO POR EJECUTAR	$4.200.000
PLAZO	NOVENTA (90) DIAS
FECHA DEL ACTA DE INCIO	SEIS (06) DE AGOSTO DE 2025
FECHA DE LA PRESENTE ACTA	CINCO (05) DE SEPTIEMBRE DE 2025

ADICIONAL

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

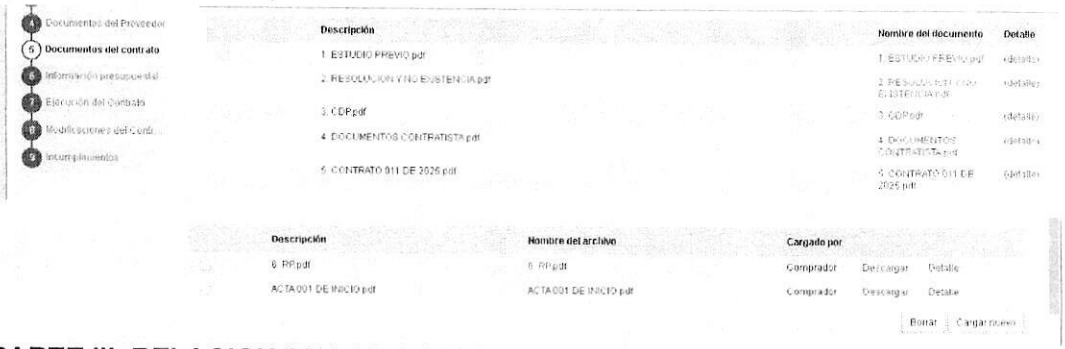
SUSPENSION PLAZO

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

ESTADO ACTUAL

VALOR INICIAL DEL CONTRATO	$6.300.000
VALOR ADICIONAL	N/A
VALOR TOTAL	$6.300.000
VALOR EJECUTADO	$ 2.100.000
VALOR PRESENTE ACTA	$ 2.100.000
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	06 DE AGOSTO DE 2025
002 DE PAGO PARCIAL 001	PAGO PARCIAL 001	05 DE SEPTIEMBRE DE 2025

PARTE V. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES MENSUALES

EL CONTRATISTA REALIZO LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES PARA DAR CUMPLIMIENTO AL CONTRATO 084 DE 2025

FECHA	MODALIDAD	PROCESO ADELANTADO
06/08/2025	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 Encuentra tu guardia adopta tu postura de boxeo natural
08/08/2025	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 Movimiento: Mantén los pies separados para mantener el equilibrio y la capacidad de moverte. Te permite practicar tu juego de pies, la postura y la técnica de golpes sin la presión de un combate real, mejorando así tu equilibrio, agilidad y fluidez de movimientos.
11/08/2025	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 Salto Básico de Dos Pies: 1. La forma más fundamental de saltar la cuerda, perfecta para empezar. Salta con ambos pies juntos cada vez que la cuerda pasa por

		debajo. Mantén el ritmo y la coordinación entre el giro de las muñecas y el salto de los pies.
12/08/2025	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 entrenamiento a las 8 p.m con tres alumnos nuevos, dando los tips de iniciación para su adaptación.
13/08/2025	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 Salto Alterno de Pies (Paso Boxeador): Este es el "salto del boxeador", que simula el juego de pies en el ring. Alterna cada pie como si estuvieras dando pequeños pasos o zancadas mientras saltas. Se enfoca en la coordinación y la fluidez.
13/08/2025	BOXEO	reunión informativa a todo el personal operativo con el fin de asistir a una representación del instituto municipal de deportes y recreación
14/08/2025	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 Cruz de Brazos (Crossed Arms): Un ejercicio avanzado que requiere mayor coordinación y potencia. Al saltar, cruza los brazos frente a ti y luego deshaz el cruce para que la cuerda pase. Practica cambiar de lado para acostumbrar a tu cuerpo a la rotación.
15/08/2025	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 Saltos con Rodillas Altas: Mejora la explosividad y el juego de pies, similar a levantar las rodillas en un movimiento de boxeo. Mientras saltas, eleva las rodillas hacia adelante. Puedes empezar alternando las rodillas y, con el tiempo, intentar elevar ambas al mismo tiempo
19/08/2025	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 Desplazamiento Lateral: Comienza con los pies juntos y da un paso lateral con un pie, seguido por el otro pie sin cruzarlos. Continúa el movimiento de lado a lado, manteniéndote agachado y con las manos arriba.
20/08/2025	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 Se 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
20/08/2025	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 Paso Adelante y Atrás: Desde una posición de guardia, da un paso adelante con el pie más adelantado, seguido rápidamente por un pequeño paso con el pie trasero para recuperar la estabilidad. Para retroceder, haz lo contrario, comenzando con el pie trasero.
21/08/2025	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 Movimientos en Conos o Servilletas: Coloca conos o servilletas en el suelo y practica desplazarte alrededor de ellos. Puedes pisar dentro de cada cuadrado o ir por fuera, moviendo los pies alternativamente para mantener el ritmo.
22/08/2025	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 Elevación de Talones y Puntas: De pie, levántate sobre las puntas de los pies, mantén la posición por un segundo y luego baja. Luego, levanta los talones para que solo los dedos de los pies y la parte delantera del pie queden en el suelo.

22/08/2025	IMDR	Reunión informativa para actividad a celebrar el domingo 24 de agosto día de la familia
24/8/2025	IMDR	celebración día de la familia y actividad de cometas
25/08/2025	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 Pivoteo: En una postura de lucha o deporte, da un paso con un pie y, al mismo tiempo, pivota sobre el pie trasero para cambiar de dirección o posición. Es importante mantener una línea imaginaria entre los pies al pivotar para no perder el equilibrio. Estos ejercicios pueden ayudarte a mejorar la coordinación, el equilibrio y la velocidad de tus pies, lo cual es beneficioso para deportes y otras actividades físicas.
26/08/2025	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 • Sentadilla con Salto: Baja a posición de sentadilla y salta explosivamente, extendiendo los brazos hacia arriba. Aterriza de nuevo en posición de sentadilla.
27/08/2025	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 • Salto al Cajón: Salta con ambos pies sobre una caja o banco, realizando el impulso con una sentadilla previa.
28/08/2025	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 • Saltos de Conejo: Impúlsate rápidamente con ambos pies juntos, tratando de pasar el menor tiempo posible en el suelo y buscando la máxima altura o distancia.
29/08/2025	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 • Rebotes Laterales o Frontales: Realiza pequeños rebotes con uno o ambos pies, moviéndote lateralmente o de adelante hacia atrás con un contacto mínimo con el suelo. Ejercicios de Agilidad Estos ejercicios trabajan la velocidad de respuesta, la coordinación y el cambio de dirección.
01/09/2025	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 Mientras corres, haz saltos muy amplios intentando avanzar lo máximo posible. Consideraciones Importante • Progresión: Empieza con ejercicios básicos y aumenta gradualmente la altura o la intensidad de los saltos a medida que ganas fuerza y control. • Control al Aterrizar: Aterriza con los tobillos y rodillas flexionadas para absorber el impacto, manteniendo la rigidez del tobillo y distribuyendo el peso.• Intensidad y Frecuencia: Realiza los ejercicios de forma explosiva, con el objetivo de ser lo más rápido posible en el contacto con el suelo y la fase de vuelo.
02/09/2025	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 • Golpes básicos: Practica el jab y el directo durante 3 minutos, alternándolos
03/09/2025	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 • Combinaciones: Realiza combinaciones de crochet, gancho y uppercut durante 3 minutos cada una, manteniendo la fluidez y la potencia.
04/09/2025	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 Enfoque: Este implemento es ideal para desarrollar el timing, los reflejos, la coordinación y el manejo de la distancia.
05/09/2025	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 • Movimiento: Camina alrededor de la pera, practicando esquivas defensivas y contragolpes después de cada estímulo.

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