INFORME DE ACTIVIDADES DE CONTRATISTA
VERONICA ESMERALDA MARTINEZ BLANCO
CONTRATO 245 DE 2026

Puerto Boyacá, 27 marzo de 2026

SUPERVISOR
WILTON ALEXIS CULMAN CAMBEROS
SECRETARIO DE DESARROLLO
Presente

Allego a usted informe de actividades del contrato de la referencia 245 de 2026, desarrolladas a mi nombre, en las fechas del 02 de febrero de 2026 al 27 de marzo de 2026.

ACTIVIDADES REALIZADAS.
Realice las siguientes actividades para dar cumplimiento al contrato en referencia

FECHA	MODALIDAD	PROCESO ADELANTADO
02/03/2026	BOXEO	Realice 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 realizo trabajo de iniciación con nuevos pugilistas desde las 7:00 pm hasta las 8:00 pm se realiza golpes básicos (Jab, Cross, Hook) dirigidos a puntos específicos en el aire para mejorar la precisión y el enfoque ocular. Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal- 15 minutos
03/03/2026	BOXEO	Realice 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 realizo trabajo de iniciación con nuevos pugilistas desde las 7:00 pm hasta las 8:00 pm se realiza golpes básicos (Jab, Cross, Hook) dirigidos a puntos específicos en el aire para mejorar la precisión y el enfoque ocular. Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal- 15 minutos
04/03/2026	BOXEO	Realice 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 realizo trabajo de iniciación con nuevo pugilistas desde ls 7:00 pm hasta las 8:00 pm se realiza rote 10min - sentadillas 20 min - repeticiones -golpe en saco 6 min - manoplas dirigida Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos – 15 minutos

INFORME DE ACTIVIDADES DE CONTRATISTA
VERONICA ESMERALDA MARTINEZ BLANCO
CONTRATO 245 DE 2026

05/03/2026	BOXEO	Realice 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 realizan trabajos de desplazamiento lateral y plano, con golpes rectos y cruzados Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y un paticipar grupal – 15 minutos
06/03/2026	BOXEO	Realice 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 Saco, golpes rectos y cruzados, 3 secciones x 1:30 min y 1 de descanso •golpes Hopper de izquierda y derecha con mancuerda de 2 kg, 8 secciones x 10 repeticiones Sé finaliza con un estiramiento de 15 minutos
06/02/2026	BOXEO	Realice 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 **Calentamiento Dinámico (15 min)** **Cuerda (3 rounds de 3 min):** Fundamental para el ritmo y el juego de pies. Rotación de hombros, cadera y estiramientos dinámicos (no estáticos todavía). Moverse libremente soltando manos suaves para lubricar articulaciones. Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones 15 minutos
09/03/2026	BOXEO	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 Realice 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 Se realizan trabajos coordinativos con movimientos en zigzag atravesando conos y figuras- duración 60 minutos Se finaliza con un estiramiento de 10 minutos
10/03/2026	BOXEO	Realice 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 **Calentamiento Dinámico (15 min)**

INFORME DE ACTIVIDADES DE CONTRATISTA
VERONICA ESMERALDA MARTINEZ BLANCO
CONTRATO 245 DE 2026

		Cuerda (3 rounds de 3 min): Fundamental para el ritmo y el juego de pies. Rotación de hombros, cadera y estiramientos dinámicos (no estáticos todavía). Moverse libremente soltando manos suaves para lubricar articulaciones. Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones 15 minutos
11/03/2026	BOXEO	Realice 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 realizan trabajos de desplazamiento lateral y plano, con golpes rectos y cruzados • abdomen 4 secciones x 15 repeticiones Se finaliza con un estiramiento de 10 minutos
13/03/2026	BOXEO	Realice 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 hace trabajo de espejo corregir la trayectoria de los golpes y el retorno de la mano a la cara. Iniciación al contraataque (esquiva + respuesta). Trabajo de corta distancia (ganchos al cuerpo) Pivotes de 45° y 90° tras lanzar una combinación. Se finaliza con un estiramiento de 15 minutos
16/03/2026	BOXEO	Realice 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 hace trabajo de espejo corregir la trayectoria de los golpes y el retorno de la mano a la cara. Iniciación al contraataque (esquiva + respuesta). Trabajo de corta distancia (ganchos al cuerpo) Pivotes de 45° y 90° tras lanzar una combinación. Se finaliza con un estiramiento de 15 minutos
17/03/2026	BOXEO	Realice 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 hace trabajo de espejo corregir la trayectoria de los golpes y el retorno de la mano a la cara. Iniciación al contraataque (esquiva + respuesta). Trabajo de corta distancia (ganchos al cuerpo) Pivotes de 45° y 90° tras lanzar una combinación. Se finaliza con un estiramiento de 15 minutos
18/03/2026	BOXEO	Realice 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 realiza los siguientes ejercicios intercalados para la sesión de * técnica recto de izquierda, recto de derecha, cruzado de izquierda, esquivo y paso + avanzo en cada una

INFORME DE ACTIVIDADES DE CONTRATISTA
VERONICA ESMERALDA MARTINEZ BLANCO
CONTRATO 245 DE 2026

		Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos
19/03/2026	BOXEO	Realice 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 realizan trabajos de desplazamiento lateral y plano, con golpes rectos y cruzados • abdomen 4 secciones x 15 repeticiones Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones – 15 minutos
20/03/2026	BOXEO	Realice 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 realizan trabajos Intensivo : Calentamiento zancadas 5 min escalera 5 min Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos
23/03/2026	BOXEO	Realice 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 opera de izquierda y derecha con mancuerda de 3 o 5 kg,8secciones x 10 repeticiones Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos
24/03/2026	BOXEO	Realice 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 Hopper de izquierda y derecha con mancuerda de 3 o 5 kg,8secciones x 10 repeticiones Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos
25/03/2026	BOXEO	Realice 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 realizan trabajos coordinativos con movimientos en zigzag atravesando conos y figuras Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos

INFORME DE ACTIVIDADES DE CONTRATISTA
VERONICA ESMERALDA MARTINEZ BLANCO
CONTRATO 245 DE 2026

26/03/2026	BOXEO	Realice 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 realiza los siguientes ejercicios intercalados para la session de entrenamiento 1. Calentamiento general 2. Estiramientos 3. Calentamiento especifico Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos
27/03 /2026	BOXEO	Realice 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 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 Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos



Escaneado con CamScanner

CONTRATISTA
VERONICA ESMERALDA MARTINEZ BLANCO
TEG GESTION EMPRESARIAL

INFORME DE ACTIVIDADES DE CONTRATISTA
VERONICA ESMERALDA MARTINEZ BLANCO
CONTRATO 245 DE 2026









