

	INSTITUTO DEL DEPORTE, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN (INDERVALLE) SISTEMA DE GESTIÓN CERTIFICACIÓN DE SUPERVISIÓN CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	PE-FO-120-041
		VERSIÓN	8
		APROBADO	14/FEB/2025

Acta Supervisión # 3 del Contrato # IND-25-3519

INFORME PARCIAL :	INFORME FINAL : X		
Cuota Número : 3			
ASPECTOS GENERALES DE CONTRATO Y SU EJECUCIÓN			
FECHA	Día : 11	Mes : Diciembre	Año : 2025
NOMBRE DEL SUPERVISOR	GLORIA MYRIAM BEJARANO RODRIGUEZ		
DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	C.C 31,942,545		
NOMBRE DEL CONTRATISTA	EDWAR ENRIQUE HOYOS MONROY		
IDENTIFICACIÓN	C.C 94,368,601		
CONTRATO No.	IND-25-3519 - 2025		
FECHA CONTRATO	Día : 14	Mes : Octubre	Año : 2025
FECHA DE INICIO	Día : 15	Mes : Octubre	Año : 2025
DURACIÓN INICIAL DEL CONTRATO	Día : 19	Mes : Diciembre	Año : 2025
OBJETO DEL CONTRATO: PRESTAR LOS SERVICIOS PROFESIONALES ESPECIALIZADOS POR SUS PROPIOS MEDIOS CON PLENA AUTONOMÍA TÉCNICA Y ADMINISTRATIVA, PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO ESTRATÉGICO DENOMINADO "DESARROLLO DE UNA ESTRATEGIA DE LIDERAZGO EN EL DEPORTE COMPETITIVO PARA EL DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA" (AUT-3455)			
CDP No. 5125 de 2025-10-03		RP No. 14268 de 2025-10-15	
(INFORME JURÍDICO)			
Fecha de Inicio 2025-10-15	Plazo de ejecución El plazo de ejecución del presente contrato será hasta el 2025-12-19	Fecha de terminación 2025-12-19	
Observaciones al informe jurídico: NA			
INFORME CONTABLE Y FINANCIERO			
VALOR INICIAL DEL CONTRATO	\$ 18,000,000		
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	\$ 18,000,000		
VALOR ANTICIPO	\$ 0		
VALOR PAGO PARCIAL(Corresponde al valor de la cuota a pagar)	\$ 6,000,000		
VALOR EJECUTADO(Corresponde al valor acumulado a la fecha del informe)	\$ 18,000,000		
SALDO CONTRATO	\$ 0		

	INSTITUTO DEL DEPORTE, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN (INDERVALLE) SISTEMA DE GESTIÓN CERTIFICACIÓN DE SUPERVISIÓN CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	PE-FO-120-041
		VERSIÓN	8
		APROBADO	14/FEB/2025

Acta Supervisión # 3 del Contrato # IND-25-3519

PRESENTÓ INFORME CON TODOS LOS DOCUMENTOS SOPORTES	SI : X	NO :
Observaciones al informe contable y financiero: NA		
Información del pago de seguridad social: Se verificó el pago de la seguridad social del mes de Noviembre a través de : SOL.		
Pagos	Datos Certificación o Planilla de Pago	
Sistema de salud: EPS Sura Sistema de Pensiones: Administradora Colombiana de Pensiones Colpensiones Riesgos Laborales: Positiva Compañía de Seguros	No. de planilla: 4628286767 Período: Noviembre	
Información del pago de seguridad social: Se verificó el pago de la seguridad social del mes de Diciembre a través de : SOL.		
Pagos	Datos Certificación o Planilla de Pago	
Sistema de salud: EPS Sura Sistema de Pensiones: Administradora Colombiana de Pensiones Colpensiones Riesgos Laborales: Positiva Compañía de Seguros	No. de planilla: 7997077274 Período: Diciembre	
Observaciones:		
INFORME TÉCNICO VERIFICACIÓN Y EVIDENCIAS DEL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES REALIZADAS ASOCIADAS AL CONTRATO		
El contratista presento a satisfacción el informe de actividades correspondiente a la cuota número 3, el supervisor da fe de lo presentado.		

Observaciones : 1. 1.realizó En El Mes De Diciembre La Fase De Afinamiento Competitivo (tapering) Y El Cierre Del Ciclo De Entrenamiento, Donde El Objetivo Principal Fue Transformar La Alta Capacidad De Potencia Y Fuerza Adquirida En Máxima Velocidad, Frescura Competitiva Y Especificidad Técnica. Redujo La Fatiga Sistémica Para Que Los Jóvenes Atletas Alcanzaran Su Pico De Forma En El Momento Indicado En El Plan De Entreno. Transformación De La Potencia: Convirtió La Fuerza Explosiva Y Reactiva Adquirida En Velocidad De Ejecución Y Timing Perfecto. Reducción De La Fatiga: Pudo Disminuir Progresivamente El Volumen Y La Intensidad De La Carga Física General Para Optimizar La Recuperación Neuromuscular. Máxima Especificidad: Incrementó La Especificidad Del Entrenamiento, Dedicando El Mayor Tiempo Al Trabajo Técnico-táctico En La Colchoneta. Se Enfocó En Sustituir El Trabajo Con Cargas Máximas Por Ejercicios De Potencia Con Sobrecarga Ligera/media, Ejecutados A La Máxima Velocidad Intencional. Ej: Saltos Con Lastre Muy Ligero, Lanzamientos Con Balón Medicinal De 1-2 Kg. Pliometría: Solo Mantuvo Los Ejercicios Reactivos Y Específicos (ej. Rebotes Rápidos En Colchoneta, Saltos Con Cambio De Dirección), Reduciendo Drásticamente El Número De Contactos. Gestión De La Fatiga Y Recuperación (todo El Mes): Introduje 1-2 Sesiones De Recuperación Activa (natación Suave, Bicicleta Elíptica) Y Enfocó El Cooling Down En El Trabajo Miofascial Y Flexibilidad Dinámica/estática (15-20 Min Post-sesión). Realizó Un Monitoreo De La Carga Subjetiva (rpe) Y El Estado De ánimo De Los Jóvenes Atletas, Para Evitar El Sobre Entrenamiento En La Fase Crucial. Sesiones Integradas: El Trabajo De Calentamiento Fue La Principal Herramienta, Integrando La Activación Neuromuscular Específica Directamente En La Fase Pre-técnica De

	INSTITUTO DEL DEPORTE, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN (INDERVALLE) SISTEMA DE GESTIÓN CERTIFICACIÓN DE SUPERVISIÓN CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	PE-FO-120-041
		VERSIÓN	8
		APROBADO	14/FEB/2025

Acta Supervisión # 3 del Contrato # IND-25-3519

La Sesión. Concluyó Un Ciclo De Entrenamiento Riguroso Y Exitoso, En El Que La Dedicación De Cada Uno Ha Sido La Clave Para La Conversión Rápida De Fuerza Y El Desarrollo De La Potencia Explosiva. La Base Estaba Sólidamente Establecida. Diciembre Es El Mes De La Cosecha, Contando Con Todas Las Herramientas Dadas, Para Elevar El Prestigio Del Deporte Vallecaucano A Nivel Nacional E Internacional. 2.orgalizó En El Mesociclo De Diciembre El Afinamiento Y Tapering, Donde El Objetivo Principal Fue Reducir La Fatiga Sin Perder Las Adaptaciones Ganadas. Esto Transformó La Base De Resistencia Y Velocidad Adquirida En Los Meses Pasados En Máxima Velocidad, Hidrodinámica Perfecta Y Frescura Neuromuscular, Asegurando Que Los Jóvenes Atletas Alcanzaran El Pico De Forma En El Momento De La Competencia. Objetivos Metodológicos Centrales: Máxima Frescura (peak Performance): Redujo La Fatiga Sistémica Para Liberar El Potencial De Velocidad Máxima. Mantenimiento De La Velocidad: Mantuvo El Estímulo De Alta Intensidad, Pero Con Volúmenes Muy Bajos Y Pausas Completas. Refuerzo Biomecánico: Automatizó La Técnica De Nado A Velocidad De Competencia Con Una Buena Precisión (énfasis En La Eficiencia Propulsiva). Cierre De Ciclo Y Estrategia: Implementó Las Simulaciones De Carrera Y Cierre Formal Del Ciclo 2025. Velocidad De Nado Y Timing: El Trabajo Lo Enfocó En Series Muy Cortas (quality Sets) A Velocidad Máxima, Con Pausas Largas Para La Recuperación Completa Del Sistema Atp-pcr. Ej: 4 Times 25m All-out Con 2-3 Min De Descanso, Ejecutó Ejercicios Con El Uso De Implementos (palas, Pull Buoy) Solo Para Activar La Sensación Propulsiva Y La Estabilidad, Eliminándolos Progresivamente Para El Peak. Trabajo En Seco (gimnasio): Redujo La Carga Con Peso Libre Al 50%, Mantuvo Ejercicios De Estabilidad Del Core Y Manguito Rotador Con Bandas Elásticas O Pesos Muy Ligeros, Ya Que El Volumen Debíó Ser Mínimo Para Evitar Microrroturas Musculares. Recuperación Y Monitoreo: Realizó Un Monitoreo Diario De La Frecuencia Cardíaca En Reposo (fcr) Y El Estado Subjetivo De Recuperación, Ya Que Un Aumento En La Fcr Puede Indicar Fatiga Residual Y Requerir Descanso Extra. Hizo énfasis En La Flexibilidad Dinámica Al Inicio De La Sesión Y Estiramientos Prolongados Al Finalizar. Los Chicos Concluyeron Una Fase De Consolidación Exigente, Donde La Elevación De Su Umbral Anaeróbico Y La Automatización Técnica Los Han Situado En Una Posición De Máxima Eficiencia Propulsiva, Ellos Han Demostrado Que Pueden Sostener La Velocidad Cuando Más Se Necesita. Diciembre Es El Mes De La Transformación. La Reducción De Volumen Es La Señal Para Que Su Cuerpo Libere Toda La Energía Almacenada. Deben Enfocarse En La Perfección De La Entrada De La Mano, El Agarre Y La Salida Del Viraje (más Técnico). El Tapering Diseñado Por El Cuerpo Técnico Y La Rigurosa Metodología De Indervalle Han Sido La Base Para Alcanzar Su Peak Performance Y Reafirmar El Lema Valle Oro Puro En Los Próximos Juegos 3. Ejecutó En El Mesociclo De Diciembre Para Los Triatletas Del Valle Del Cauca El Afinamiento Competitivo Y La Integración De Las Disciplinas. El Objetivo Fue Mantener La Forma Y También Afinar Los Detalles Técnicos Y Tácticos Para Alcanzar El Pico De Rendimiento Deportivo En Los Eventos De Cierre De Año Y En La Preparación Inmediata Para El Inicio Del Ciclo Siguierte. Objetivos Metodológicos Centrales: Integración De La Transición (t1/t2): Maximizó La Eficiencia Y Velocidad En Las Zonas De Transición, Punto Decisivo Del Triatlón. Mantenimiento De La Capacidad Anaeróbica: Introdujo Estimulos De Alta Intensidad Cortos Y Muy Específicos Para La Velocidad De Ejecución Y La Tolerancia Al ácido Láctico. Reducción Del Volumen General: Implementó Una Reducción Progresiva Del Volumen Total (tapering) Para Optimizar La Recuperación Y La Frescura Competitiva. Cierre De Ciclo Y Evaluación Final: Realizó Pruebas De Control Final Y Una Evaluación Exhaustiva Del Progreso Anual De Los Jóvenes Atletas. El Entrenamiento Ladrillo (bloque Combinado): Fue El Pilar De Las Semanas 1 Y 2 De Este Mes De Diciembre, No Se Trata Solo De La Distancia, Sino De La Calidad De La Transición. Por Ejemplo, Una Bicicleta De Alta Intensidad Seguida Inmediatamente Por Una Carrera Corta A Ritmo De Competición. Velocidad Específica: En La Carrera A Pie, Introduje Strides Y Series Cortas (200m-400m) A Ritmos Superiores Al De Competición, Asegurando Una Técnica Perfecta Y Alta Cadencia Para No Comprometer La Recuperación. Recuperación Y Bienestar: Dado El Volumen Acumulado, Enfatizó En La Importancia Del Sueño, La Hidratación Y El Manejo Del Estrés. Los Días De Descanso Son Obligatorios Para Consolidar Las Adaptaciones Del Tapering. Fortalecimiento (core Y Estabilización): Mantuvo El Trabajo De Core Y Estabilidad (ejercicios Isométricos Y Pliométricos De Bajo Carrera 36 No. 5B3 - 65. Casa del Deporte. / Tels: 5569242 - 5560556 Fax: 5570906 / Cali - Colombia

	INSTITUTO DEL DEPORTE, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN (INDERVALLE) SISTEMA DE GESTIÓN CERTIFICACIÓN DE SUPERVISIÓN CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	PE-FO-120-041
		VERSIÓN	8
		APROBADO	14/FEB/2025

Acta Supervisión # 3 del Contrato # IND-25-3519

Impacto) Al Inicio De Las Sesiones, Pero Redujo El Tiempo Y El Número De Series Para Evitar Fatiga. Los Chicos Demostraron Una Resiliencia Excepcional Al Gestionar La Exigente Temporada De Juegos Y La Posterior Fase De Regeneración Pasada. La Base Aeróbica Y La Salud Neuromotora Están Garantizadas. Diciembre Fue El Mes De La Precisión Y La Confianza. Es El Momento De Conectar La Potencia De La Natación, La Resistencia Del Ciclismo Y La Velocidad De La Carrera A Pie A Través De Transiciones Impecables. Confiar En El Proceso Y En El Trabajo En Buga, Alineado Con Las Directrices De Indervalle, Los Ha Preparado Para Alcanzar Su Máximo Rendimiento En Los Eventos En Los Que Participó, Este Cierre De Ciclo 2025 Reafirmó El Liderazgo Del Valle Del Cauca En El Triatlón. 4.realizó El Mesociclo De Diciembre Con La Puesta A Punto Competitiva (tapering). El Objetivo Principal Fue Disminuir La Fatiga Sistémica Acumulada Y Optimizar La Velocidad De Reacción Y La Precisión Técnica, Transformando La Fuerza Explosiva En Velocidad De Juego Y Timing Perfecto, Asegurando Que Los Jóvenes Atletas Alcanzaran El Pico De Forma En El Momento De La Competencia. Objetivos Metodológicos Centrales: Transferencia Máxima (fuerza → Velocidad): Pudo Convertir La Fuerza Explosiva En Velocidad Gestual Del Brazo Y La Máxima Agilidad De Desplazamiento De Cada Atleta. Frescura Neuromuscular: Redujo Progresivamente El Volumen De Entrenamiento Físico General Para Garantizar La Máxima Capacidad De Respuesta. Especificidad Y Precisión: Pudo Aumentar El Tiempo Dedicado A Ejercicios Técnicos Y Tácticos En Pista, Con Un Enfoque En La Calidad Del Footwork Y La Precisión Del Golpeo. Cierre De Ciclo Y Evaluación: Realizó La Evaluación Final De Las Capacidades Específicas (ej. Velocidad De Golpeo, Agility) Y Cierre Formal Del Ciclo 2025.poder De Golpeo (semanas 1 Y 2): Sustituyó El Trabajo De Gimnasio Por Ejercicios Que Involucraron La Fuerza Elástica Y Velocidad De Gesto. Por Ejemplo, Lanzamientos De Balones Medicinales Ligeros Y Sombras Con Implementos De Bajo Peso Para La Velocidad Del Brazo. Agilidad Específica: En Lugar De Ejercicios De Agilidad Generales, Se Enfocó En El Patrón De Movimientos Del Bádminton (lunes, Saltos A La Red, Movimientos En T). El Volumen Fue Muy Bajo, Pero La Intensidad Máxima. Resistencia Específica: Mantuvo El Trabajo De Resistencia Solo A Través De Simulaciones De Rally De Alta Intensidad Con Pausas Activas, En Lugar De Trabajo Aeróbico General, Esto Mantuvo La Capacidad Sin Aumentar La Fatiga. Prevención De Lesiones (hombro Y Rodilla): Mantuvo El Trabajo De Manguito Rotador (con Bandas De Muy Baja Resistencia) Y La Estabilidad De Rodilla (ejercicios Propioceptivos), Pero Con Series Reducidas Para Evitar La Sobrecarga. El Trabajo De Diciembre Les Dotó De La Fuerza Explosiva Esencial Para Dominar La Pista. Han Demostrado Un Rigor Técnico Admirable, Que Es La Mejor Defensa Contra Las Lesiones Y El Motor De La Alta Eficiencia. Diciembre Es El Mes De La Velocidad Y La Precisión. Es La Hora De Afinar La Puntería, De Sentir La Frescura En Las Piernas Y La Ligereza En El Brazo. El Tapering Está Diseñado Para Que Esa Potencia Traduzca En Aceleraciones Fulminantes Y Remates Imparables. Confiar En La Preparación Y En El Profe Diego Holguín Es Un Compromiso Para Los Atletas Llegar Al éxito. 5.ejecutó En El Mes De Diciembre El Microciclo De Afinamiento Competitivo (tapering) Y El Cierre Del Ciclo De Entrenamiento Anual. El Objetivo Principal Fue Transformar La Potencia Y La Resistencia Especifica Adquiridas En Noviembre En Máxima Lucidez Táctica, Precisión Y Velocidad De Reacción, Asegurando El Pico De Forma En El Momento De La Competición O La Evaluación Final. Objetivos Metodológicos Centrales Transformación A La Velocidad De Reacción: Convertir La Fuerza Explosiva En Velocidad Gestual Específica Y Tiempo De Reacción En La Guardia. Mantenimiento De La Resistencia Especifica: El Objetivo En Este Mes De Diciembre Fue Mantener La Capacidad De Resistir La Fatiga En Asaltos Prolongados, Pero Reduciendo El Volumen De Entrenamiento Intermitente. Reducción De La Carga Física (tapering): El Objetivo En Este Mes De Diciembre Fue Disminuir El Volumen Total Del Trabajo Físico Para Maximizar La Frescura Neuromuscular Y La Agudeza Mental. Cierre De Ciclo Y Evaluación: En Este Mes De Diciembre, En La Evaluación Final De Las Capacidades Específicas Cumplió En Su Totalidad: Velocidad De Frente, Frecuencia De Ataque/defensa) Además Del Cierre Formal Del Ciclo 2025. Estrategias Del Preparador Físico: Velocidad Reactiva Y Footwork (semanas 1 Y 2): Sustituyó Los Ejercicios De Fuerza Máxima/explosiva Por Ejercicios De Footwork Con Cambios De Ritmo Y Dirección Al 100% De Velocidad. Uso De Estímulos Auditivos/visuales (luzes, Comandos De Voz) Para Entrenar El

Carrera 36 No. 5B3 - 65. Casa del Deporte. / Tels: 5569242 - 5560556 Fax: 5570906 / Cali - Colombia

www.indervalle.gov.co / gerencia@indervalle.gov.co

14/FEB/2025

Tiempo De Reacción, Simulando Las Condiciones De Combate. Resistencia Específica: Pudo Mantener El Trabajo Aeróbico Intermitente Solo Como Entrenamientos De Calidad (ej. Series Cortas De 10-15 Segundos De Alta Intensidad Con Micro Pausas), Reduciendo Las Series Totales A La Mitad. Prevención De Lesiones (estabilidad Y Asimetría): Dado El Carácter Asimétrico Del Deporte, Pudo Mantener El Trabajo De Estabilización De La Cadera Y El Core, Pero Con Menor Carga Y Mayor Foco En El Control Postural Y La Propiocepción. Gestión De La Fatiga Y Descanso: Hizo Monitoreo Constante Del Dolor Articular Y Muscular, También énfasis En El Estiramiento Post-sesión Y La Movilidad De La Columna Vertebral Y El Hombro (zona De Agarre Del Arma). Cumplió Un Mes De Diciembre Estratégico, Donde Las Ganancias De Fuerza Se Han Convertido En La Potencia Explosiva Necesaria Para La Esgrima. Tienen La Base Física Para Dominar El Tempo Y La Distancia En La Pista. Diciembre Es El Mes De La Mente Y La Mano. La Reducción De La Carga Física Tiene Un Propósito: Liberar Energía Para La Táctica, La Precisión Y La Velocidad De Pensamiento. El Esgrimista Campeón Es El Que Es Físicamente Fuerte Y Mentalmente Rápido. Confiar En Su Preparación Y En La Maestra Olga Quevedo. Este Tapering Está Diseñado Para Que Cada Toque Sea Ejecutado Con La Máxima Frescura Y Lucidez Táctica, Reafirmando El Liderazgo Del Valle Del Cauca.

PRESENTÓ INFORME CON TODOS LOS DOCUMENTOS SOPORTES	SI : X NO :		
FECHA INFORME	DÍA: 11	MES : Diciembre	AÑO : 2025
CUMPLIÓ CON EL OBJETO CONTRACTUAL DETERMINADO EN EL CONTRATO RESPECTIVO	SI : X. NO :		

El presente informe corresponde a la cuota Nro. 3 por valor de \$6,000,000 según lo estipula el contrato Nro. IND-25-3519-2025, por valor total de \$18,000,000 que fue firmado el 14 de Octubre de 2025.

ACTA FINAL DE SUPERVISIÓN MES DE DICIEMBRE 2025

Con la firma del presente contrato informe se deja constancia del recibo a satisfacción por parte de INDERVALLE, de los servicios prestados pactados en contrato Nro. IND-25-3519.

Nota: en caso de no recibir a satisfacción los bienes o servicios, se deberán consignar los motivos y circunstancias en el campo "Observaciones".

Que el contratista Edwar Enrique Hoyos Monroy con la Cédula de Ciudadanía Nro. 94368601, vinculado a INDERVALLE, mediante Contrato de Prestación de servicios Nro. IND-25-3519, durante el tiempo comprendido entre el 2025-10-14 y el 2025-12-19 a la fecha no posee elementos devolutivos a su cargo de propiedad de la entidad, entregados por parte de esa oficina.

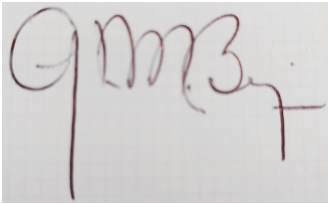
Así mismo se encuentra a paz y salvo del Archivo de Gestión documental, y otros sistemas, entregó Backup al Área de Sistemas.

	INSTITUTO DEL DEPORTE, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN (INDERVALLE) SISTEMA DE GESTIÓN CERTIFICACIÓN DE SUPERVISIÓN CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	PE-FO-120-041
		VERSIÓN	8
		APROBADO	14/FEB/2025

Acta Supervisión # 3 del Contrato # IND-25-3519

<u>CONCLUSIÓN:</u> Con este informe se certifica la ejecución del objeto contractual y se autoriza el pago de la cuota Nro. 3.
--

Para constancia de lo anterior se firma en Cali, a los 11 días del mes de Diciembre de 2025.



Gloria Myriam Bejarano Rodriguez
Supervisor

Personas que intervienen en la elaboración del documento:

Revisado y autorizado por :	avillota - Andres Felipe Villota Duque - IP: 179.32.60.167 - 2025-12
Revisado y autorizado por :	daldana - Daniel Eduardo Aldana Cabezas - IP: 179.32.60.167 - 2025-12
Revisado y autorizado por :	agutierrez - Andres Gutierrez Ramirez - IP: 191.104.216.40 - 2025-12
Documento generado por :	gbejarano - Gloria Myriam Bejarano Rodriguez - IP: 181.63.178.51 - 2025-12