

	FUERZA AEROSPAECIAL COLOMBIANA	CÓDIGO:	DE-DEAJU-FR-047
	FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL - CONTRATOS, CONVENIOS U ÓRDENES DE COMPRA	VERSIÓN No.	01
		VIGENCIA:	13-03-2026

1. DATOS GENERALES DEL CONTRATO O CONVENIO

Unidad y/o Dependencia	EMAVI - GRUCA			
Fecha del informe	Día: 03 Mes: 09 Año: 2026			
Tipo de informe	Parcial: X Final:			
Periodo evaluado	Mes: Agosto Año: 2026			
Número de Contrato	004-13-J-EMAVI-GRUCA-2026			
Contratista	JHOISER ASDRUBAL RIVERA BASTIDAS			
Objeto	PRESTACIÓN DE SERVICIOS TÉCNICOS Y/O TECNÓLOGOS PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL PERSONAL DE ALFÉRECES Y CADETES DE LA EMAVI. LOTE 14 - VOLEIBOL.			
Valor del Contrato	\$ 31.000.000 [Treinta y Un Millones M/cte.]			
Fecha Suscripción	Día: 22 Mes: Enero Año: 2026			
Plazo de Ejecución	Día: 31 Mes: Octubre Año: 2026			
Forma de Pago	PAGOS	PAC MES	VALOR MENSUAL	PORCENTAJE DE EJECUCION
	FEBRERO	PAC ABRIL	\$ 3.797.500,00	12.25%
	MARZO	PAC MAYO	\$ 3.797.500,00	12.25%
	ABRIL	PAC JUNIO	\$ 3.797.500,00	12.25%
	MAYO	PAC JULIO	\$ 3.797.500,00	12.25%
	JUNIO	PAC AGOSTO	\$ 3.797.500,00	10.02%
	JULIO	PAC SEPTIEMBRE	\$ 3.797.500,00	10.02%
	AGOSTO	PAC OCTUBRE	\$ 3.797.500,00	10.02%
	SEPTIEMBRE	PAC NOVIEMBRE	\$ 3.797.500,00	10.02%
	OCTUBRE	PAC DICIEMBRE	\$ 3.797.500,00	10.02%
VALOR TOTAL DEL PRESUPUESTO LOTE 14			\$ 34.177.500,00	100%

2. CUMPLIMIENTO CONDICIONES INICIO EJECUCIÓN CONTRATO O CONVENIO

Registro Presupuestal	No.: 20026 Día: 27 Mes: ENERO Año: 2026
Oficio Aprobación Vigencias Futuras (si aplica)	NO APLICA
Registro Presupuestal VF	NO APLICA
Aprobación Garantía de Cumplimiento	Día: 22 Mes: ENERO Año: 2026
Aprobación Garantía RCE	NO APLICA
Aprobación - Otras Garantías (Póliza Aeronáutica, Póliza de Transporte)	NO APLICA
Acta de Inicio de Ejecución (si aplica)	Día: 02 Mes: FEBRERO Año: 2026

3. MODIFICATORIOS / SUSPENSIONES

PRIMER MODIFICATORIO	
Fecha firma Modificadorio	19/06/2026
Objeto de la Modificación	Adición de presupuesto y modificación plazo de ejecución
Valor Adicionado / reducción (Si aplica)	3.177.500
Nuevo Valor Contrato	34.177.500
Nuevo Plazo ejecución (Si aplica)	06/11/2026
Registro Presupuestal Ajustado	No 20826 Fecha de operación 2026-06-25
Aprobación Garantía Cumplimiento Modificadorio (si aplica)	NO APLICA

	FUERZA AEROSPACIAL COLOMBIANA	CÓDIGO:	DE-DEAJU-FR-047
	FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL - CONTRATOS, CONVENIOS U ÓRDENES DE COMPRA	VERSIÓN No.	01
		VIGENCIA:	13-03-2026

Aprobatorio Garantía RCE Modificatorio (si aplica)	NO APLICA
Aprobación - Otras Garantías	NO APLICA

PRIMERA SUSPENSIÓN	
Fecha firma	NO APLICA
Objeto de la Suspensión	NO APLICA
Reinicio	NO APLICA
Observaciones	NO APLICA

4. PERSONAL REQUERIDO PARA LA EJECUCION DEL CONTRATO O CONVENIO (EXIGIDO EN LAS ESPECIFICACIONES TÉCNICAS)

NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	OTROS (TARJETA PROFESIONAL/TÍTULO PROFESIONAL O TÉCNICO)
JHOISER ASDRUBAL RIVERA BASTIDAS	ENTRENADOR VOLEIBOL	PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

5. ESTADO DE EJECUCIÓN (PLAZO VS CUMPLIMIENTO)

Avance Físico	76,97%
Avance en Tiempo	76,97%
Estado del Contrato	En ejecución: ☒ Ejecutado: ☐ Suspendido: ☐
Cumplimiento general	Sí ☒ No ☐

6. ESTADO FINANCIERO

Valor del Contrato	\$ 34.177.500
Valor y Porcentaje de Pagos realizados	\$ 22.785.000 (69,4 %)
Valor y Porcentaje de Pagos pendientes de realizar	\$ 11.392.500 (30,6 %)

Pago No.	Fecha Acta Recibo a Satisfacción	No Factura y Fecha	Valor Tramitado	No Orden de Pago y fecha	Valor Pagado
1	27-feb-2026	Cuenta de Cobro No. 001 (27-feb-26)	\$3.797.500	110555726 2026-04-09	\$3.778.512
2	31-mar-2026	Cuenta de Cobro No. 002 31-mar-2026	\$3.797.500	143229526 2026-04-29	1.716.940,56
				152347426 2026-05-08	2.080.559,44
3	01-may-2026	Cuenta de Cobro No. 003 (01-may-26)	\$3.797.500	200184726 2026-06-04	\$3.778.512
4	01 jun-2026	Cuenta de Cobro No. 004	\$3.797.500	237439726 2026-06-26	\$3.778.512

	FUERZA AEROSPACIAL COLOMBIANA	CÓDIGO:	DE-DEAJU-FR-047
	FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL - CONTRATOS, CONVENIOS U ÓRDENES DE COMPRA	VERSIÓN No.	01
		VIGENCIA:	13-03-2026

		(01-jun-26)				
5	01-jul-2026	Cuenta de Cobro No. 005 (01-jul-26)	\$3.797.500	283788626 2026-07-28	\$3.778.512	
6	31-jul-2026	Cuenta de Cobro No. 006 (31-jul-26)	\$3.797.500	332093526 2026-08-26	\$3.778.512	
Total, Pagos					\$22.785.000	

ANEXOS SOPORTES DEL PAGO O PAGOS REALIZADOS DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISIÓN (SOPORTES DE LA FACTURACIÓN). NO APLICA

7. CUMPLIMIENTO CONTRACTUAL (Contratista / Entidad)

Objeto contractual	Cumple: X	No cumple:	No aplica:
Cronograma (Adjuntar)	Cumple: X	No cumple:	No aplica:
Especificaciones técnicas	Cumple: X	No cumple:	No aplica:
Pólizas vigentes y aprobadas en la Plataforma SECOP II	Cumple: X	No cumple:	No aplica:
Obligaciones contractuales generales y específicas	Cumple: X	No cumple:	No aplica:
Clausula Catalogación	Cumple:	No cumple:	No aplica: X
Clausula Offset	Cumple:	No cumple:	No aplica: X
Cargue facturas en Plataforma SECOP II	Cumple: X	No cumple:	No aplica:
Otras obligaciones de ejecución (ponderables, entregables etc.).	Cumple: X	No cumple:	No aplica:
Acta de Liquidación o Constancia de No Liquidación	Cumple:	No cumple:	No aplica: X
Otros	NO APLICA		

7.1.1 DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS E INFORME DE TRABAJOS REALIZADOS POR EL CONTRATISTA DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISIÓN

- Elaboró plan de entrenamiento general para la disciplina deportiva de VOLEIBOL.
- Realizó el control de asistencia a través de planilla registrando debidamente cada falta.
- Elaboró seguimiento individual a cada atleta.
- Realizó un plan de trabajo específico por atleta.
- Fomentó la participación permitiendo la interacción con otros deportistas en el proceso de aprendizaje.
- Hizo uso adecuado del escenario deportivo al interior de la escuela y dejarlo en perfecto orden y aseo luego de cada práctica.
- Registró todas las actividades con evidencias del desarrollo de los planes de entrenamiento, presentando un informe mensual de gestión y un informe general al término de la contratación.

	FUERZA AEROSPAECIAL COLOMBIANA	CÓDIGO:	DE-DEAJU-FR-047
	FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL - CONTRATOS, CONVENIOS U ÓRDENES DE COMPRA	VERSIÓN No.	01
		VIGENCIA:	13-03-2026

- Mantuvo al día el pago de seguridad social y entregó en los tiempos establecidos la documentación contractual requerida para los pagos mensuales, previa coordinación con el supervisor de contrato.
- Dictó la clase en excelente estado de presentación personal y asistió con todos los elementos de seguridad personal y bioseguridad.

7.1.2 DESCRIPCIÓN DETALLADA DE TRABAJOS PENDIENTES Y OBSERVACIONES

El contratista trabaja sobre una lista de tareas que se desarrollan según las necesidades de la disciplina deportiva durante el mes. las actividades pendientes para ejecutar gradualmente se irán relacionando a medida que avanza el proceso en su ejecución.

8. INCUMPLIMIENTOS / NOVEDADES (Contratista / Entidad)

Contratista	Sí: ____ No: <u> X </u>
Entidad	Sí: ____ No: <u> X </u>

Observaciones: En caso de evidenciarse incumplimiento, se deberán detallar en este apartado las razones específicas por las cuales no se ha dado cumplimiento a los términos y condiciones contractuales por parte del contratista o la Entidad, así como las acciones emprendidas por la supervisión.

9. SEGUIMIENTO A RIESGOS (MATRIZ)

¿Riesgos materializados?	Sí: ____ No: <u> X </u>
¿Posible materialización de riesgos?	Sí: ____ No: <u> X </u>

Observaciones: _____

10. DATOS DESTINO FINAL DE LOS BIENES Y /O SERVICIOS OBJETO DEL CONTRATO O CONVENIO

Ingreso a Almacén	NO APLICA
No. soporte y fecha (SAP)	NO APLICA
Dependencia destino final del bien o servicio	NO APLICA
Observaciones	NO APLICA

11. CONCLUSIÓN EJECUTIVA

El contrato se está ejecutando con total normalidad, toda vez que el contratista está cumpliendo a cabalidad con los objetivos acordados, de igual manera, tampoco ha manifestado inconvenientes para continuar ejecutando el contrato, ni intención de ceder o suspender el mismo. Por lo anteriormente expuesto, se continúa con el seguimiento de acuerdo con lo establecido en la minuta ya que no hay lugar a acciones adicionales.

12. FIRMA (S)

Nombre del Supervisor (Indicar si Principal o Suplente)	T4. FLOREZ RUIZ NICOLAS MAURICIO Supervisor Principal	C.C 1110602295
--	---	----------------

	FUERZA AEROSPAZIAL COLOMBIANA	CÓDIGO:	DE-DEAJU-FR-047
	FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL - CONTRATOS, CONVENIOS U ÓRDENES DE COMPRA	VERSIÓN No.	01
		VIGENCIA:	13-03-2026

Acto Administrativo Nombramiento	Resolución No. 001 del 07 de enero de 2026
Acta entrega fecha	N/A
Tipo Novedad	N/A
Dependencia:	GRUPO CADETES
Firma	

LISTA DE CHEQUEO SUPERVISIÓN CONTRATOS ESTATALES

ASPECTOS GENERALES IMPORTANTES A TENER EN CUENTA:

- Al supervisor le corresponde la coordinación, vigilancia y control de la ejecución del objeto contratado, para garantizar que las obligaciones contractuales se cumplan
- El supervisor debe revisar los documentos y antecedentes del contrato a suscribir, los derechos y obligaciones de las partes.
- La presente lista de chequeo es una **GUIA** para el cumplimiento de la supervisión del contrato con los controles mínimos que debe realizar el personal de supervisor. Por lo anterior, se deberá tener en cuenta las funciones asignadas en la Resolución de designación como supervisor y la normatividad contractual vigente.

ITEM	SEGUIMIENTO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
1	Acto administrativo designación supervisor de contrato	X		
2	Documentos soporte perfeccionamiento y ejecución del contrato (Contrato, CRP, Garantías contractuales y su aprobación)	X		
3	Lectura y revisión de la minuta del contrato, especificaciones técnicas, otros...	X		
4	Verificar y aprobar la existencia de las condiciones técnicas para iniciar la ejecución del contrato (por ejemplo, revisión hojas de vida del personal que ejecutará el contrato según lo estipulado,	X		

	FUERZA AEROSPACIAL COLOMBIANA	CÓDIGO:	DE-DEAJU-FR-047
	FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL - CONTRATOS, CONVENIOS U ÓRDENES DE COMPRA	VERSIÓN No.	01
		VIGENCIA:	13-03-2026

	planos, diseños, licencias, cronogramas, estudios, cálculos; si aplica)			
5	Acta de inicio firmada por las dos partes, la cual deberá ser anexada al expediente contractual; si aplica	X		
6	Verificar el cumplimiento de las obligaciones del contratista en materia de seguridad social y parafiscales (si aplica), salud ocupacional, planes de contingencia, normas ambientales y cualquier otro requisito aplicable según la naturaleza del contrato.	X		
7	Evidencias de ejecución de las actividades contratadas según especificaciones y anexos técnicos	X		
8	Instrucciones al contratista por escrito (evidencias) de acuerdo a lo establecido en el contrato y sus especificaciones técnicas	X		
9	Verificar que el contratista suministre y mantenga el personal y/o equipo ofrecido con las condiciones e idoneidad pactadas inicialmente y exigir su reemplazo en condiciones equivalentes cuando fuese necesario		X	El contratista aporta sus conocimientos y experiencia, ya que en las especificaciones técnicas del contrato no se solicitó equipo
10	Informes de supervisión de acuerdo a la periodicidad que se establece según la naturaleza del contrato y de acuerdo a lo establecido en la Resolución de nombramiento como supervisor	X		
11	Informes oportunos sobre incumplimiento del contrato o novedades presentadas en la ejecución del mismo		X	No hubo novedades en la ejecución del contrato.
12	Acta de liquidación del contrato o constancia de no liquidación, según corresponda		X	El contrato se encuentra en ejecución.

	INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI VOLEIBOL	Fecha del Informe: AGOSTO 2026	
---	---	---	---

DATOS GENERALES	
Nombre Completo:	Jhoiser Rivera Bastidas
Documento de Identidad:	16858759
Cargo:	Entrenador de Voleibol
Correo Electrónico:	Jriverabastidas69@gmail.com
Número de contacto:	3154386285
Disciplina / Modalidad:	Voleibol

INFORME TÉCNICO MENSUAL

1. OBJETIVOS PROGRAMADOS EN EL MES	
ESTRUCTURA DEL PLAN 2026	
FASE 1	PREPARACIÓN GENERAL
Febrero-abril	Desarrollo de la condición física
	Habilidades técnicas fundamentales
	Entrenamientos 4 /semana, 90-120 minutos/sección
FASE 2	PREPARACIÓN ESPECIFICA
Mayo-julio	Desarrollar habilidades específicas del voleibol
	Aprendizaje de las tácticas de juego
	Entrenamientos 4 /semana, 90-120 minutos/sección
FASE 3	PRE-COMPETENCIA
Agosto-septiembre	Estabilización de las habilidades especificas voleibol
	Desarrollo y estabilización técnico-táctica
	Entrenamientos 4 /semana, 90-120 minutos/sección
FASE 4	COMPETENCIA
Octubre	Mantenimiento de la condición física y técnica
	Entrenamiento 3/semana, 60-90 minutos/sesión
	Competencia principal: Inter escuelas

	INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI VOLEIBOL	Fecha del Informe: AGOSTO 2026	
---	---	---	---

PLANEACIÓN AGOSTOO	
SEM 1	PREPARACIÓN GENERAL
Julio 1-3	Elevar niveles en las capacidades físicas al 85% (fuerza, rapidez y resistencia)
	Evaluación de los elementos tácticos para su aplicación en el juego
	Mejoran capacidades coordinativas y condicionales
SEM 1	PREPARACIÓN ESPECIFICA
Agosto 3-8	Ganar fuerza para realizar test RM
	Consolidar sistema de juego KI
	Realizar test morfo-funcionales
SEM 2	TAREAS
Agosto 10-15	Ensayo ceremonia posesión presidencial
	Desfile 7 agosto
	Establecen espíritu de lucha para alcanzar triunfos
SEM 3	TEST MORFO-FUNCIONALES Y FUERZA
Agosto 18-22	Evaluar las capacidades físicas especiales (Test de fuerza-Formó funcionales, técnicas).
	Desarrollar los sistemas táctico KI y KII para su aplicación en competencia
	Competencia auxiliar
SEM 4 Agosto 24-29	Elevar las cargas de 50% al 65% del trabajo de fuerza.
	Estabilizar los sistemas táctico KI y KII para su aplicación en competencia.
	Partido fe estudio contra rival.

	INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI VOLEIBOL	Fecha del Informe: AGOSTO 2026	
---	---	---	---

2. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS



1. Realizar actividades de transición en el ciclo de entrenamiento anterior

1.1 Reacondicionamiento de la carga física al 65% del fortalecimiento muscular.

1.2 Se desarrolla el trabajo técnico individual y colectivo para establecer criterios de responsabilidad y roles dentro del campo de juego.

2. Estructurar el plan de trabajo de fuerza

2.1 Evaluar y establecer las cargas individuales, para la mejora de la condición de fuerza y su aplicación en la competencia principal.

2.2 Presentar informe donde se establecen las variables: partidos de estudio, partidos amistosos y torneos auxiliares

3. Desarrollar e incrementar el sentido de pertenencia individual de los deportistas y trabajo en equipo que estarán en la competencia inter escuelas 2026.

	<p align="center">INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI VOLEIBOL</p>	<p align="center">Fecha del Informe: AGOSTO 2026</p>	
---	---	---	---

3.1 Enseñar, desarrollar y estabilizar en los deportistas, los movimientos técnicos y tácticos.
3.2 Mantener la personalidad competitiva de los atletas, la comunicación, la colaboración la motivación constante en el equipo, a través de la comunicación asertiva en los entrenos, seminario taller de psicología: **Trabajo en equipo**.

3.3 Establecer el cuidado y mantenimiento del espacio de entrenamiento (cancha), para desarrollar el sentido de pertenencia en los cadetes.

2. Desarrollar el plan de entrenamiento para el segundo semestre 2026

2.1 Desarrollar el plan de trabajo de entrenamiento de voleibol para la preselección en la etapa pre competitiva.

2.2 Desarrollar el plan de trabajo de fuerza máxima de manera individual.

PLAN DE TRABAJO SEMANA 1: AGOSTO 1-4

PREPARACIÓN ESPECIFICA

- Test morfo-funcionales
Se realiza los test de IMC y la evaluación Fuerza máxima y técnico





INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI VOLEIBOL

Fecha del
Informe:
AGOSTO 2026



DESARROLLO ESPECIALES

CAPACIDADES

FÍSICAS

Desarrollo de la condición física:

1. Resistencia e incrementa el trabajo al 65 % de la capacidad individual.
2. Fuerza se desarrollan test de fuerza máxima RM.
3. Se desarrolla ejercicios de velocidad para aumentar las destrezas técnicas ejecutadas en voleibol.
4. Saltabilidad, se corrige las capacidades de salto en los cadetes para el desarrollo y aplicación en los movimientos de remate y bloqueo.

Fase 1 : Fuerza máxima base

LUNES

1-3	Fase 1: Fuerza Maxima	Base. 4-5x3-5 reps. RPE 8. Desc 2-3min	Inferior: Sentadilla 5x5, PM R 4x6, Zancada Bul 3x8, Pant 4x12, Pallof 3x30s	Superior: Press Banca 5x5, Remo 4x6, Press Mil 4x5, Dominadas 4x6-8, Rotadores 3x15	Unilateral: Sent Bul 4x6, Hip Thrust 4x6, Press Inc 4x6, Face Pull 3x15, Anti-rot 3x20s
-----	-----------------------------	--	---	--	--





INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI VOLEIBOL

Fecha del
Informe:
AGOSTO 2026



HABILIDADES TÉCNICAS FUNDAMENTALES

Asimilar la técnica de los desplazamientos para la defensa de campo, el apoyo al bloqueo (cobertura), el ataque y apoyo., las destrezas enfocadas al desarrollo del sistema técnico KI y KII en pro de potenciar el equipo hacia un nivel de desempeño alto en competencia.





INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI VOLEIBOL

Fecha del
Informe:
AGOSTO 2026



PLAN DE TRABAJO SEMANA 2: AGOSTO 10-15

TRABAJO FUERZA Y BASE TÉCNICO DEPORTIVO PARAVOLEIBOL : FASE PRE TEMPORADA

OBJETIVO GENERAL

Planear y programar el desarrollo de fuerza, para tener como ganancia mejor salto, bloqueo y remate. Como punto de partido las acciones y situaciones en contextos reales de juego para los entrenos de la fase 2 del plan 2026 de la Escuela militar de aviación.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Preparar la selección de voleibol para participar y aspirar al podio en los XXX Juegos Inter escuelas de cadetes 2026.
2. Proporcionar la fuerza maxima en cada uno de los deportistas, que aplica en el deporte como medio para la alcanzar los logros en competencia.
3. Propender por espacios de juego en contextos reales, creando hábitos de conductas motrices, morales y volitivas, que permitan a las cadetes integrarse y conformar un equipo de competencia.

Fase 2: Fuerza-Vel + PliometriaVelocidad.

4x3-5 reps. 50% 1RM explosiv o	Inferior Explosiv o: Sent Vel 6x3, Salto Caja 4x5, Zancada Salto 3x5, Nordic 3x6, Rueda 3x8	Superior Explosiv o: Press Vel 6x3, Lanz Balon 4x5, Remo Banda 4x8, Press Mil 3x5, Y-T- W 3x10	Pliometri a Volei: Sent Frontal 4x4, Drop Jump 4x5, Saltos Lat 3x8, Aproxim acion 3x4, Plancha Din 3x30s
---	--	--	---



	<p align="center">INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI VOLEIBOL</p>	<p align="center">Fecha del Informe: AGOSTO 2026</p>	
---	---	---	---

PRUEBAS FÍSICAS MILITARES ALFERECÉS

Calentamiento para prevenir lesiones.

Estabilización de protocolos en la ejecución de las pruebas : abdominales, fuerza de brazos, barras (Dominadas), carrera 3.6 kms

Desarrollar habilidades condicionales de fuerza, resistencia, velocidad, y sistema cardiovascular, evaluadas a través del protocolo de pruebas físicas militares.





INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI VOLEIBOL

Fecha del
Informe:
AGOSTO 2026



PLAN DE TRABAJO SEMANA 3 : SEMANA 18-22

TAREAS INDIVIDUALES

DESARROLLO DE LAS TAREAS INDIVIDUALES DE PESAS DE ACUERDO AL TEST RM

En el marco del proceso de fortalecimiento físico, y lograr cambios en los deportistas que van a los Juegos Interescuelas, se lleva a cabo la corrección de técnicas, el incremento de carga individual los deportistas y el envío de las tareas personales para el mejoramiento de sus capacidades físicas individuales.

MIÉRCOLES

1-3 Fuerza Maxima

Base. 4-5x3-5 reps. RPE 8. Desc 2-3min
Inferior:

Sentadilla 5x5, PM R 4x6, Zancada Bul 3x8,
Pant 4x12, Pallof 3x30s Superior:

Press Banca 5x5, Remo 4x6, Press Mil 4x5,
Dominadas 4x6-8, Rotadores 3x15

Unilateral:

Sent Bul 4x6, Hip Thrust 4x6, Press Inc 4x6,
Face Pull 3x15, Anti-rot 3x20s





INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI VOLEIBOL

Fecha del
Informe:
AGOSTO 2026



TRABAJO EN PREVENCIÓN DE LESIONES

Se realiza trabajo en prevención de lesiones a través de un link para la práctica de un calentamiento adecuado durante la segunda semana de receso de los cadetes, se debe asumir como hábito de vida para la conservación de la salud.



TRABAJO FÍSICO DEPORTIVO CADETES X 2 DÍAS

Mediante la reunión con el CT Vasquez, se imparten instrucciones precisas para asumir las responsabilidades de la actividad deportiva cadetes por dos días.

Para la preparación de la actividad deportiva y con los grupos asignados, se llevó a cabo el sábado 22 de agosto de 16:00 a 18:00 con la colaboración de la CD3.





INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI VOLEIBOL

Fecha del
Informe:
AGOSTO 2026



PERSONALIDAD Y RENDIMIENTO DEPORTIVO:

Trabaja un taller de psicología con el tema :
Trabajo en equipo, el cual es dirigido por el
Psicologo deportivo Juan David Pérez.





**INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES
FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI
VOLEIBOL**

**Fecha del
Informe:
AGOSTO 2026**

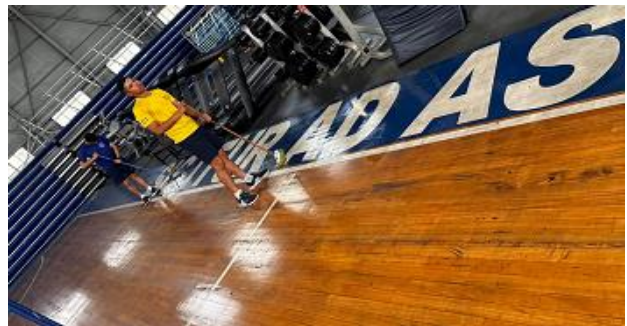


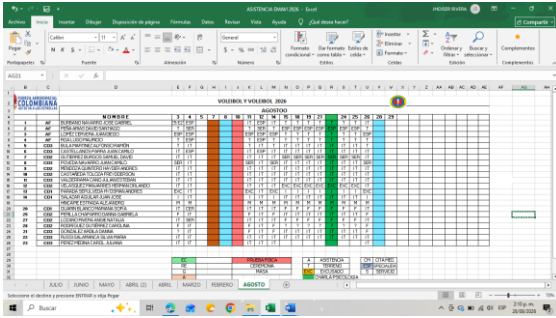
PLAN DE TRABAJO SEMANA 4: AGOSTO 24-29

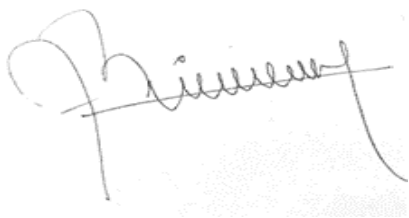
TRANSICIÓN DEL PERIODO DE RECESO
Elevar el poder de lucha en competencia.”
Personalidad y rendimiento deportivo, en
contextos reales de juego con las
prácticas de juego 6x6.



**MANTENIMIENTO DE LA CANCHA Y
LIMPIEZA DEL ESPACIO**



ANEXOS																							
PLAN DE TRABAJO AGOSTO 2026 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">PLANEACIÓN AGOSTO</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SEM 1</td><td>PREPARACIÓN GENERAL</td></tr> <tr> <td>Julio 1-3</td><td>Elevar niveles en las capacidades físicas al 85% (fuerza, rapidez y resistencia) Evaluación de los elementos tácticos para su aplicación en el juego Mejoran capacidades coordinativas y condicionales</td></tr> <tr> <td>SEM 1</td><td>PREPARACIÓN ESPECIFICA</td></tr> <tr> <td>Agosto 3-8</td><td>Ganar fuerza para realizar test RM Consolidar sistema de juego KI Realizar test morfo-funcionales</td></tr> <tr> <td>SEM 2</td><td>TAREAS</td></tr> <tr> <td>Agosto 10-15</td><td>Ensayo ceremonia posesión presidencial Desfile 7 agosto Establecen espíritu de lucha para alcanzar triunfos</td></tr> <tr> <td>SEM 3</td><td>TEST MORFO-FUNCIONALES Y FUERZA</td></tr> <tr> <td>Agosto 18-22</td><td>Evaluar las capacidades físicas especiales (Test de fuerza-Formo funcionales, técnicas) Desarrollar los sistemas táctico KI y KII para su aplicación en competencia Competencia auxiliar</td></tr> <tr> <td>SEM 4</td><td></td></tr> <tr> <td>Agosto 24-29</td><td>Elevar las cargas de 50% al 85% del trabajo de fuerza Estabilizar los sistemas táctico KI y KII para su aplicación en competencia Partido fe estudio contra rival</td></tr> </tbody> </table>	PLANEACIÓN AGOSTO		SEM 1	PREPARACIÓN GENERAL	Julio 1-3	Elevar niveles en las capacidades físicas al 85% (fuerza, rapidez y resistencia) Evaluación de los elementos tácticos para su aplicación en el juego Mejoran capacidades coordinativas y condicionales	SEM 1	PREPARACIÓN ESPECIFICA	Agosto 3-8	Ganar fuerza para realizar test RM Consolidar sistema de juego KI Realizar test morfo-funcionales	SEM 2	TAREAS	Agosto 10-15	Ensayo ceremonia posesión presidencial Desfile 7 agosto Establecen espíritu de lucha para alcanzar triunfos	SEM 3	TEST MORFO-FUNCIONALES Y FUERZA	Agosto 18-22	Evaluar las capacidades físicas especiales (Test de fuerza-Formo funcionales, técnicas) Desarrollar los sistemas táctico KI y KII para su aplicación en competencia Competencia auxiliar	SEM 4		Agosto 24-29	Elevar las cargas de 50% al 85% del trabajo de fuerza Estabilizar los sistemas táctico KI y KII para su aplicación en competencia Partido fe estudio contra rival	ASISTENCIA PARTIDOS INTERNOS 
PLANEACIÓN AGOSTO																							
SEM 1	PREPARACIÓN GENERAL																						
Julio 1-3	Elevar niveles en las capacidades físicas al 85% (fuerza, rapidez y resistencia) Evaluación de los elementos tácticos para su aplicación en el juego Mejoran capacidades coordinativas y condicionales																						
SEM 1	PREPARACIÓN ESPECIFICA																						
Agosto 3-8	Ganar fuerza para realizar test RM Consolidar sistema de juego KI Realizar test morfo-funcionales																						
SEM 2	TAREAS																						
Agosto 10-15	Ensayo ceremonia posesión presidencial Desfile 7 agosto Establecen espíritu de lucha para alcanzar triunfos																						
SEM 3	TEST MORFO-FUNCIONALES Y FUERZA																						
Agosto 18-22	Evaluar las capacidades físicas especiales (Test de fuerza-Formo funcionales, técnicas) Desarrollar los sistemas táctico KI y KII para su aplicación en competencia Competencia auxiliar																						
SEM 4																							
Agosto 24-29	Elevar las cargas de 50% al 85% del trabajo de fuerza Estabilizar los sistemas táctico KI y KII para su aplicación en competencia Partido fe estudio contra rival																						
JUEGOS AMISTOSOS <p>No se realizan salidas deportivas, por las condiciones estructurales de las instalaciones deportivas en la ciudad.</p>	LINKS APRENDIZAJE VIRTUAL <p>https://www.instagram.com/reel/Dbz-c0JJvvq/?igsi=cG1oNGw1dWtiM2kx</p> <p>https://www.instagram.com/reel/DcQiLgmBmSa/?igsi=MWhxdnZhbDhpM2xoNg</p> <p>https://www.instagram.com/reel/DcjpY1QNhKB/?igsi=MWFpaThuejhcTJoZw</p> <p>https://www.instagram.com/reel/Dclwjr6R9Jx/?igsi=ajFkeGRmbzQydZJt</p>																						



NOMBRE DEL ENTRENADOR: JHOISER RIVERA BASTIDAS

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 16858759