PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Bogotá, 18 de Julio 2024

Señor (a)
MARIA DEL PILAR CONTRERAS CANCINO
SUPERVISOR(A)
CONTRATONo. CO1.PCCNTR.6042831
Profesional G02
Dependencia Bienestar al aprendiz y atención al EgresadoCentro de Servicios Financieros regional Distrito Capital Bogotá D.C.

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes Julio del año 2024

Referencia: No (**CO1.PCCNTR.6042831**) del año (2024)

Yesid Fernando Garcés Ardila, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1099216168 de Barbosa Santander, en mi calidad de Contratista del SENA, en Bienestar al aprendiz y atención al egresado, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación, presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y forma de Pago: Se fija como valor total para cada contrato la suma de TREINTA Y UN MILLONES SETECIENTOS NOVENTA MIL PESOS M/CTE ($31.790.000) Iva incluido. Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Nueve (9) pagos iguales correspondientes a los meses de marzo a noviembre de 2024 por valor de TRES MILLONES TRESCIENTOS MIL PESOS M/CTE ($3.300.000), incluido IVA, b) Un último pago

por el mes de diciembre de 2024 por valor de DOS MILLONES NOVENTA MIL PESOS M/CTE ($2.090.000) incluido IVA.

Plazo: Será hasta el (19) de (Diciembre) de 2024

OBJETO: (Trascriba el objeto del contrato, dentro del siguiente cuadro)
Prestar servicios profesionales de carácter temporal con autonomía e independencia, para realizar actividades derivadas de los procesos de la formación profesional integral, orientadasa promover el deporte, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre de los aprendices, garantizando el procesamiento de la información en los aplicativos y plataformas digitales dispuestas, en el marco del Plan Nacional Integral de Bienestar al Aprendiz-PNIBA enel Centro de Servicios Financieros.

Obligaciones Especificas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Presentar para aprobación por parte del supervisor del contrato,un plan de trabajo que incluya cronograma y entregables.	Se realizó una programación trimestral de las actividades en los cuales sedan a conocer las diferentes actividades, talleres, eventos, convocatorias y entrenamientos individuales por parte del área de deportes	https://acortar.link/GpLTtR
2	Identificar, generar y evaluar, estrategias orientadas a la retención de los aprendices dentro	Se realizó el fixture del torneo interfichas mixto con el fin de lograr la participación	https://acortar.link/GpLTtR

	del alcance del objeto contractual,articulando con el equipo que adelanta acciones del plan de bienestar y grupos internos del Centro de formación, el desarrollode mecanismos que mejoren la retención de aprendices.	de todos los aprendices, además de esto se realizaron talleres de hábitos de vida saludable y aprovechamiento del tiempo libre.	
3	Desarrollar las actividades delobjeto contractual en las diferentes modalidades de formación, (presencial, virtualy/o a distancia) que aplique para el Centro de Formación.	Se realizó una jornada de pausas activas en la jornada de la noche y fines de semana, incentivando a los aprendices a la relación de estas y hacia la realización de actividad física. Se realizó la convocatoria al torneo relámpago de tenis de mesa.	https://acortar.link/GpLTtR
4	Formular e implementar actividades recreativas y deportivas que involucren la participación de los aprendicesen jornadas intracentros e intercentros donde se promuevan los valores.	Se realizó una planeación individual para el uso del gimnasio, préstamo de juegos de mesa y diferentes actividad lúdico deportivas que fortalezcan la habilidad de comunicativa-asertiva y en trabajo en equipo.	https://acortar.link/GpLTtR
5	Diseñar y ejecutar iniciativasdestinadas a promover la actividad física y el uso efectivo del tiempo libre, tanto a nivel grupal como individual,	Se informó de manera presencial y virtual el espacio de entrenamientos	https://acortar.link/GpLTtR

	con el propósito de concienciar a los aprendices acerca de los beneficios que conlleva la práctica regular de ejercicio para mantener un estilo de vida saludable.	individuales en el gimnasio y el préstamo de juegos didácticos. También se informa de manera presencial y virtual el espacio de entrenamientos individuales en el gimnasio y el préstamo de juegos didácticos.	
6	Desarrollar estrategias que fomenten el desarrollo de la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre, desde lo grupal e individual, buscando sensibilizar a los aprendices sobre los beneficios de desarrollar actividad física en el sostenimiento de una vida saludable.	Se realizó la participación a los diferentes talleres, pausas activas. También se informó sobre el inicio del torneo interfichas mixto en la modalidad de futbol de salón, se les recordó el reglamento y se hizo la invitación a una participación responsable.	https://acortar.link/GpLTtR
7	Apoyar la gestión de espacios y recursos requeridos para el desarrollo de las actividades físicas y deportivas que se formulen.	Se realizó la jornada de inducción del aprendiz Sena donde se socializan las actividades que realizan todas las dimensiones	https://acortar.link/GpLTtR
8	Realizar acciones orientadas a la Implementación de la	Se planteó una batería deejercicios para	https://acortar.link/GpLTtR

	política de atención a personascon discapacidad, la política deatención con enfoque pluralista y diferencial.	mejorar lacalidad de vida a los aprendices. Se realizaron talleres sobre los hábitos de vida saludable.	
9	Generar estrategias de divulgación permanentes deLas actividades a desarrollar,dentro de su objeto contractual.	Se realizó la divulgación del inicio del torneo de interfichas en la modalidad de futbol de salón, además se publicó publicación en elgimnasio y en el blog del centro de Servicios financieros de los horarios del gimnasio	https://acortar.link/GpLTtR
10	Desarrollar talleres virtuales y/o presenciales por lo menosuno al mes, que fomenten la actividad física y el deporte enlos aprendices del Centro de Formación de acuerdo con el portafolio de Bienestar al Aprendiz.	Se realizó la invitación a las fichas de fines de semana sobre el torneo relámpago de tenis de mesa y la realización de los diferentes talleres a realizar. Entre estos (Pausas activas en jornadas virtuales y fines de semana). se informó de manera presencial y virtual el espacio de entrenamientos individuales en el	https://acortar.link/GpLTtR

		gimnasio y el préstamo de juegos didácticos.	
11	Realizar registro de actividadesrealizadas en el aplicativo de Sofía Plus y en las demás plataformas dispuestas; realizar informes, reportes y otros documentos asociados a las actividades relacionadas con el objeto contractual, haciendo uso de las plataformas institucionales deacuerdo con el aplicativo Compromiso	Se plantea un cronograma para el segundo trimestre. Se realiza informe mensual ytrimestral se realiza reporte,cargando de evidencias e informe en el drive de bienestar al aprendiz deportes y one drive.	https://acortar.link/GpLTtR
12	Aplicar los procesos y procedimientos establecidos por la entidad, para la gestión documental relacionada con elobjeto contractual.	Se realizó informe mensual y registro del proceso en el onedrive los documentos establecidos tales como registros de asistencias y evidencias de actividades realizadas.	https://acortar.link/GpLTtR

A continuación, relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato Informe Legalización Desplazamiento Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe cuenta con el visto bueno del Supervisor.

Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL	FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL
1.	XX	XX	XX	XX
2.	XX	XX	XX	XX

Nota 1: Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a la presentación del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. 30177640 de la planilla, del mes de junio pago por Asopagos. (Decreto Ley 2106 de 2019 – "Decreto Ley Antitrámites")

Evidencias en (08) folios

Cordialmente,



Yesid Fernando Garcés Ardila

Contratista

C.C. No.1099216168 de

Barbosa Santander

Recibí a satisfacción:

MARIA DEL PILAR CONTRERAS CANCINO SUPERVISORA
CONTRATONo.CO1.PCCNTR.591512
9PROFESIONAL G2
Bogotá D.C.

CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

BIENESTAR AL APRENDIZ

INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES JULIO 2024

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Yesid Fernando Garcés Ardila
DIMENSIÓN: Deportes

LUGAR: Calle 65, Jornada fin de semana y noche

OBJETIVO ESTRATÉGICO: Implementar estrategias de acompañamiento para el desarrollo integral del aprendiz en su proceso formativo**.**

OBJETIVO OPERATIVO: Prestar servicios profesionales de carácter temporal con autonomía e independencia, para realizar actividades derivadas de los procesos de la formación profesional integral, orientadas a promover el deporte, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre de los aprendices, garantizando el procesamiento de la información en los aplicativos y plataformas digitales dispuestas, en el marco del Plan Nacional Integral de Bienestar al Aprendiz-PNIBA enel Centro de Servicios Financieros.

LOGROS Y RESULTADOS ALCANZADOS DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS:

- ✓ Mejora del estado de ánimo y reducción del estrés
- ✓ Prevención de problemas de salud relacionados con el sedentarismo
- ✓ Se logró el trabajo en equipo de los aprendices
- ✓ Se logró una mejora en el desarrollo motriz de los aprendices
- ✓ Se logró que los aprendices tuvieran una mejora en la coordinación viso-manual.
- ✓ Se realizan pausas activas.

ACCIONES DE MEJORA DE LA ACTIVIDADE REALIZADA:

- ✓ Realizar actividades que promuevan una mayor participación de todos los aprendices.
- ✓ Ampliar en los aprendices el interés por la realización de la actividad física
- ✓ Adaptar los ejercicios a las capacidades y habilidades de los aprendices
- ✓ Innovar ejercicios de estiramiento y movilidad articular

NÚMERO DE FICHAS ASIGNADAS: 2620611 – 2990103 - 2874157-1 - 2874157-2 – 2826896

CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

BIENESTAR AL APRENDIZ

INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES JULIO 2024

– 2672882 - 2874157-3 – 2770780 -2826836-2 -2826836-1 – 2891619- 2874154-3 -2922211 -2922168 - 2874154-1 – 2770736 -2922180 – 2770735 – 2922210- 2847481 – 2874074- 990103 - 2874974 - 2917028 - 2874160-3 - 2922164-1

Nombre de la (s) actividad (es): Hábitos de vida saludable

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

PARTE INICIAL:

1. Saludo
2. Socialización objetivo de la actividad
3. Movilidad articular

PARTE CENTRAL:

- **Estiramientos de espalda**
  Siéntate derecho en tu silla y gira el torso hacia un lado, usando el respaldo de la silla para estirar la espalda. Repite al otro lado.
- **Estiramientos de piernas**

Ponte de pie y flexiona una rodilla hacia el glúteo, sosteniendo el tobillo con la mano para estirar el cuádriceps. Repite con la otra pierna.

- **Ejercicios de relajación**
  Respiración profunda y consciente: Inhala profundamente por la nariz, retén el aire unos segundos y exhala lentamente por la boca.
  Ejercicios de mindfulness o meditación breve: Cierra los ojos y enfócate en tu respiración o en visualizar un lugar tranquilo.
- **Ejercicios de movilidad general**
  Camina en el lugar durante unos minutos.
  Realiza pequeños saltos o movimientos de estiramiento en el sitio para activar la circulación.
- Press de banca: 3 series de 8-12 repeticiones
- Fondos en paralelas o máquina de fondos: 3 series de 8-12 repeticiones
- Aperturas con mancuernas o máquina de pecho: 3 series de 10-15 repeticiones
- Extensiones de tríceps con cable o polea alta: 3 series de 10-15 repeticiones
- Fondos de tríceps en banco: 3 series de 10-15 repeticiones
- Dominadas o jalones al pecho: 3 series de 8-12 repeticiones
- Remo con barra o máquina de remo sentado: 3 series de 8-12 repeticiones
- Polea alta para espalda: 3 series de 10-15 repeticiones
- Curl de bíceps con barra o mancuernas: 3 series de 10-15 repeticiones
- Curl de martillo con mancuernas: 3 series de 10-15 repeticiones
- Sentadillas: 3 series de 10-15 repeticiones
- Prensa de piernas: 3 series de 10-15 repeticiones
- Extensiones de piernas en máquina: 3 series de 12-15 repeticiones
- Elevaciones de talones de pie: 3 series de 15-20 repeticiones
- Crunches o abdominales en máquina: 3 series de 15-20 repeticiones

CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

BIENESTAR AL APRENDIZ

INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES JULIO 2024

Nombre de la activa: Coordinación por parejas

- Desarrollo: se organizan por parejas, uno frente al otro, seguido de esto realizarán (Jumping Jack)el objetivo de esta actividad es dar saltos de pie, coordinando con el compañero, en posición erguida, con una posición inicial de pies juntos y brazos pegados al cuerpo y llegando hasta juntarlas manos por encima de la cabeza y mantener las piernas separadas.

PARTE FINAL
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Jornada Académica: Fin de Semana y noche				
ACTIVIDAD	**TOTAL, DE APRENDICES POR ACTIVIDAD**	**FICHAS ASIGNADAS**	**PROGRAMA DE FORMACIÓN**	**CANTIDAD DE APRENDICES ATENDIDOS POR PROGRAMA DE FORMACION**
Actividad física (deportes)	**463**	**2990103**	**Análisis y desarrollo de software**	**2**
		2874974	**Función Pública**	**2**
		2917028	**Gestión Empresarial**	**3**
		2874160-3	**Gestión Contable**	**5**
		2922164-1	**Gestión Contable**	**13**
		2620611	**ADSO**	**8**

CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

BIENESTAR AL APRENDIZ

INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES JULIO 2024

		2990103	**ADSO**	**20**
		2891619	**Gestión contable**	**17**
		2874154-3	**Gestión contable**	**22**
		2922211	**ADSO**	**24**
		2922168	**Gestión empresarial**	**21**
		2874154-1	**Gestión contable**	**21**
		2770736	**Gestión bancaria**	**16**
		2922180	**Gestión empresarial**	**25**
		2770735	**Gestión bancaria**	**21**
		2922210	**ADSO**	**20**
		2847481	**Gestión bancaria**	**19**
		2874074	**Función Publica**	**10**
		2922168	**Gestión empresarial**	**22**
		2891598	**Gestión empresarial**	**20**

CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

BIENESTAR AL APRENDIZ

INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES JULIO 2024

		2891598	**Gestión empresarial**	**20**
		2874157-1	**Gestión contable**	**17**
		2874157-2	**Gestión contable**	**18**
		2826896	**Gestión contable**	**22**
		2672882	**ADSO**	**16**
		2874157-3	**Gestión contable**	**16**
		2770780	**Gestión contable**	**13**
		2826836-2	**Gestión Bancaria**	**18**
		2826836-1	**Gestión Bancaria**	**12**

CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

BIENESTAR AL APRENDIZ

INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES JULIO 2024

REGISTRO FOTOGRAFICO:



CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

BIENESTAR AL APRENDIZ

INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES JULIO 2024



CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

BIENESTAR AL APRENDIZ

INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES JULIO 2024



CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

BIENESTAR AL APRENDIZ

INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES JULIO 2024



CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

BIENESTAR AL APRENDIZ

INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES JULIO 2024

