PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Bogotá D.C. Noviembre 2024

Señor (a)
MARIA DEL PILAR CONTRERAS CANCINO
SUPERVISOR(A)
CONTRATO No. CO1.PCCNTR.6042831
Profesional G02
Dependencia Bienestar al aprendiz y atención al Egresado Centro de Servicios Financieros regional Distrito Capital Bogotá D.C.

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes Noviembre 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, 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.

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 se dan a conocer las diferentes actividades, talleres, eventos, convocatorias y entrenamientos individuales por parte del área de deportes	https://sena4-my.sharepoint.com/shared?id=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FBIENESTAR%20AL%20APRENDIZ%202024%2FDEPORTES%2FYESID%20GARCES%2FNOVIEMBRE&listurl=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments

2	Identificar, generar y evaluar, estrategias orientadas a la retención de los aprendices dentro del alcance del objeto contractual,articulando con el equipo que adelanta acciones del plan de bienestar y grupos internos del Centro de formación, el desarrollo de mecanismos que mejoren la retención de aprendices.	se realizaron talleres de hábitos de vida saludable y aprovechamiento del tiempo Libre. Se realizó la convocatoria a la carrera de ascenso torre Sena	https://sena4-my.sharepoint.com/shared?id=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FBIENESTAR%20AL%20APRENDIZ%202024%2FDEPORTES%2FYESID%20GARCES%2FNOVIEMBRE&listurl=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments
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 tarde, noche y fines de semana, incentivando a los aprendices a la relación de estas y hacia la realización de actividad física.	https://sena4-my.sharepoint.com/shared?login_hint=yfgarces%40sena%2Eedu%2Eco&id=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FBIENESTAR%20AL%20APRENDIZ%202024%2FDEPORTES%2FYESID%20GARCES%2FAGOSTO&listurl=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments
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://sena4-my.sharepoint.com/shared?login_hint=yfgarces%40sena%2Eedu%2Eco&id=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FBIENESTAR%20AL%20APRENDIZ%202024%2FDEPORTES%2FYESID%20GARCES%2FAGOSTO&listurl=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments

5	Diseñar y ejecutar iniciativasdestinadas a promover la actividad física y el uso efectivo del tiempo libre, tanto a nivel grupal como individual, 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.	Se informó de manera presencial y virtual el espacio de entrenamientos 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.	https://sena4-my.sharepoint.com/shared?login_hint=yfgarces%40sena%2Eedu%2Eco&id=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FBIENESTAR%20AL%20APRENDIZ%202024%2FDEPORTES%2FYESID%20GARCES%2FAGOSTO&listurl=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments
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 la realizacion del match deportivo y la carrera ascenso torre sena para los aprendices del centro de servicios financieros	https://sena4-my.sharepoint.com/shared?login_hint=yfgarces%40sena%2Eedu%2Eco&id=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FBIENESTAR%20AL%20APRENDIZ%202024%2FDEPORTES%2FYESID%20GARCES%2FAGOSTO&listurl=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments

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://sena4-my.sharepoint.com/shared?login_hint=yfgarces%40sena%2Eedu%2Eco&id=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FBIENESTAR%20AL%20APRENDIZ%202024%2FDEPORTES%2FYESID%20GARCES%2FAGOSTO&listurl=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments
8	Realizar acciones orientadas a la Implementación de la política de atención a personascon discapacidad, la política deatención con enfoque pluralista y diferencial.	Se planteó una batería de ejercicios para mejorar la calidad de vida a los aprendices. Se realizaron talleres sobre los hábitos de vida saludable, coordinación y recreación.	https://sena4-my.sharepoint.com/shared?login_hint=yfgarces%40sena%2Eedu%2Eco&id=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FBIENESTAR%20AL%20APRENDIZ%202024%2FDEPORTES%2FYESID%20GARCES%2FAGOSTO&listurl=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments
9	Generar estrategias de divulgación permanentes deLas actividades a desarrollar,dentro de su objeto contractual.	Se realizó la divulgación del inicio del match deportivo y posteriomente la carrrera ascenso torre sena, además se publicó publicación en el gimnasio y en el blog del centro de Servicios financieros de los horarios del gimnasio	https://sena4-my.sharepoint.com/shared?login_hint=yfgarces%40sena%2Eedu%2Eco&id=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FBIENESTAR%20AL%20APRENDIZ%202024%2FDEPORTES%2FYESID%20GARCES%2FAGOSTO&listurl=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments

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 la participacion de actividades de deportes 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 gimnasio y el préstamo de juegos didácticos.	https://sena4-my.sharepoint.com/shared?login_hint=yfgarces%40sena%2Eedu%2Eco&id=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FBIENESTAR%20AL%20APRENDIZ%202024%2FDEPORTES%2FYESID%20GARCES%2FAGOSTO&listurl=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments
11	Realizar registro de actividades realizadas 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	Se plantea un cronograma para el trimestre. Se realiza informe mensual y trimestral se realiza reporte, cargando de evidencias e informe en el drive de bienestar al aprendiz deportes y one drive.	https://sena4-my.sharepoint.com/shared?login_hint=yfgarces%40sena%2Eedu%2Eco&id=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FBIENESTAR%20AL%20APRENDIZ%202024%2FDEPORTES%2FYESID%20GARCES%2FAGOSTO&listurl=%2Fpersonal%2Fmdpcontrerasc%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments

	institucionales de acuerdo con el aplicativo Compromiso		
12	Aplicar los procesos y procedimientos establecidos por la entidad, para la gestión documental relacionada con el objeto contractual.	Se realizó informe mensual y registro del proceso en el one drive los documentos establecidos tales como registros de asistencias y evidencias de actividades realizadas.	https://acortar.link/aORzgT

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. 31301734 de la planilla, del mes de octubre pago por Asopagos (Decreto Ley 2106 de 2019 – “Decreto Ley Antitrámites”)

Evidencias en (09) 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.

INFORME GESTIÓN DE HABILIDADES NOVIEMBRE 2024

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Yesid Fernando Garcés Ardila

DIMENSIÓN: Deportes

LUGAR: Calle 65

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

OBJETIVO OPERATIVO: Prestar servicios personales de carácter temporal con autonomía e independencia, para apoyar 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 en el Centro de Servicios Financieros.

LOGROS Y RESULTADOS ALCANZADOS DE TODAS LA ACTIVIDADES REALIZADAS:

Mejora en el trabajo en equipo de los aprendices

ACCIONES DE MEJORA DE TODAS LAS ACTIVIDADES REALIZADAS:

Implementar actividades que motiven a los aprendices a la realización de estas.

NÚMEROS DE LAS FICHAS ASIGNADAS:

2922210, 2892265,2826884, 2922162, 2826795, 2922953-3, 2826955-2, 2770786,2891623, 2770776

Nombre de la actividad: Intervención hábitos de vida saludable, pausas activas, entrenamientos deportivos, taller coordinativo-recreativo

Objetivo general de la actividad: reconocer la importancia en el aprendiz SENA de realizar pausas activas con el fin de propiciar espacios de bienestar emocional y descanso.

Objetivo (s) específico (s) de la actividad(es):

1. Realizar ejercicios de estiramiento y relajación para el alivio y tensión de

diversos músculos del cuerpo.

2. Promover pausas activas lúdicas y recreativas donde se generen espacios de esparcimiento y desarrollo social.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

PARTE INICIAL:

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

PARTE CENTRAL:

1. **Habilidad y Control Motor:**

- Juegos de Manipulación: Lanzar y atrapar pelotas de diferentes tamaños y materiales, usar pelotas de tenis, pelotas medicinales o incluso pelotas de espuma.
- Ejercicios con Aros: Realizar movimientos de paso a través de aros colocados en el suelo, saltar dentro y fuera de ellos, o utilizarlos en secuencias para desarrollar agilidad.

2. Equilibrio:

- Ejercicios en Superficies Inestables: Utilizar una tabla de equilibrio, una bola de estabilidad o una almohadilla para realizar ejercicios que requieran mantener el equilibrio.
- Caminar sobre una Línea: Caminar en línea recta *sobre una línea dibujada en el suelo o una cuerda para mejorar el control y la estabilidad.*

3. **Levantamiento de pesas**: Puedes hacer ejercicios compuestos como sentadillas, peso muerto, press de banca, press militar, y ejercicios de aislamiento como curl de bíceps, extensiones de tríceps, entre otros.

4. **Cardio**: Trotar en una cinta de correr, usar la elíptica, bicicleta estática o hacer clases de spinning son excelentes opciones para quemar calorías y mejorar tu salud cardiovascular.

5. **Entrenamiento con peso corporal**: Flexiones, dominadas, fondos, y ejercicios de

abdominales son muy efectivos para fortalecer los músculos usando tu propio peso corporal.

6. **Entrenamiento de circuito**: Alternar entre diferentes ejercicios en intervalos cortos de tiempo puede aumentar tu ritmo cardíaco y quemar grasa de manera eficiente.

7. **Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)**: Combinando ráfagas cortas de ejercicio intenso con períodos de descanso, el HIIT es excelente para quemar calorías y mejorar la resistencia.

8. **Entrenamiento funcional**: Ejercicios que imitan movimientos naturales del cuerpo, como levantar, empujar, jalar, y girar, pueden mejorar tu fuerza y flexibilidad en la vida cotidiana.

9. Nombre de la pausa activa: TRIKI HUMANO

DESARROLLO: se espera la ficha con un tablero de triki con aros en el piso, se divide la ficha en dos grupos de igual cantidad de integrantes, cada grupo tendrá nombre y porra, cada equipo debe tener como material un plato deportivo y al conteo del instructor sale un integrante de cada equipo y coloca sobre los aros un platillo y así sucesivamente hasta tratar de hacer el triki, gana el equipo que más trikis pueda realizar en un determinado tiempo.

10. Nombre de la pausa activa: LA CORRIENTE

DESARROLLO: se divide la ficha en dos grupos de igual cantidad de integrantes, cada grupo tendrá nombre y porra, los equipos deben quedar en igual cantidad de integrantes y uno frente al otro con distancias al conteo del instructor los equipos contaran con un aro y este deberán pasarlo a lo largo de la hilera de los pies a la cabeza y viceversa, esto sin soltarse de las manos, gana el equipo que lo haga correctamente y en el menor tiempo posible.

11. Nombre de la pausa activa: EL TREN

DESARROLLO: se divide la ficha en cuatro grupos de igual cantidad de integrantes, en el espacio establecido se harán cuatro hileras, cada equipo tendrá un balón el cual pasarán por debajo de las piernas o por encima de los hombros

PARTE FINAL

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

EJERCICIOS DE RESPIRACIÒN

MARCHA FINAL

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**
Intervención hábitos de vida saludable, pausas activas, entrenamientos deportivos, taller coordinativo-recreativo	**132**	**2891623**	**Gestión Contable**	**12**
		2826795	**Gestión Empresarial**	**10**
		2996866-1	**Gestión Bancaria**	**5**
		2922953-3	**Gestión Bancaria**	**16**
		2826955-2	**Gestión Contable**	**23**
		2770786	**Gestión Contable**	**9**
		2922210	**ADSO**	**1**
		2922180	**ADSO**	**20**
		2826884	**Gestión Bancaria**	**2**

		2891597	Gestión Empresarial	20
		2770776	Gestión Contable	14


SENA


SENA


SENA



INFORME GESTIÓN DE HABILIDADES NOVIEMBRE 2024






INGLATERRA

CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

BIENESTAR AL APRENDIZ

INFORME GESTIÓN DE HABILIDADES NOVIEMBRE

CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

BIENESTAR AL APRENDIZ

INFORME GESTIÓN DE HABILIDADES NOVIEMBRE

CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

BIENESTAR AL APRENDIZ

INFORME GESTIÓN DE HABILIDADES NOVIEMBRE

CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS

BIENESTAR AL APRENDIZ

INFORME GESTIÓN DE HABILIDADES AGOSTO