PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO
FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Ciudad y fecha: Cali abril 2025

Señor (a)
Maria Eugenia Ruiz Arboleda
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. CO1.PCCNTR. 7356185.2025
Cargo supervisor: Técnico G01
Cali

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual abril del año 2025

Referencia: CO1.PCCNTR.7356185 del año 2025

Melissa Morales Ramirez, identificada con la cédula de ciudadanía No 1130599177 de Santiago de Cali, en mi calidad de Contratista del SENA, en la Coordinación de Gestión Talento Humano, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y forma de Pago: Se fija como valor total para el contrato la suma de DIECIOCHO MILLONES TRESCIENTOS VEINTISIETE MIL NOVECIENTOS PESOS M/CTE. ($18.327.900). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: (10) pagos iguales por los meses de febrero a noviembre de 2025, por valor de UN MILLON OCHOCIENTOS TREINTA Y DOS MIL SETECIENTOS NOVENTA PESOS M/CTE. ($1.832.790) cada uno.

Plazo: será hasta el 30 de noviembre de 2025

OBJETO:
PRESTAR LOS SERVICIOS PERSONALES COMO FISIOTERAPEUTA - PARA DESARROLLAR ACTIVIDADES DE BIENESTAR AL FUNCIONARIO EN EL MARCO DEL PROGRAMA DE LOS ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS Y/O CULTURALES PARA LOS EQUIPOS DE CONJUNTO DE LA DIRECCIÓN REGIONAL DEL SENA VALLE EN LA VIGENCIA 2025.

Obligaciones Especificas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Realizar Preparación técnica, física, cultural y/o deportiva conforme los horarios acordados con el (la) supervisor(a) en los diferentes entrenos, competencias y/o actividades deportivas en que participen a nombre de la entidad.	N/A	N/A
2	Realizar talleres bimensuales de la disciplina deportiva y/o cultural y/o formativos y/o practicas saludables en el horario que determine el SENA, apoyando los grupos representativos conformado por los servidores públicos y/o su grupo familiar de la Regional Valle del Cauca.	Se realizo actividades de promoción y prevención para usuarios con patologías osteomusculares con mas prevalencia.	Listas de asistencia / fotos
3	Promover la participación de los empleados públicos, trabajadores oficiales y sus grupos familiares la práctica de la disciplina deportiva.	Consulta fisioterapéutica para usuarios sena y familia con patologías osteomuscular es.	Listas de asistencia / fotos/videoconsul ta
4	Elaboración de programación y acompañamiento presencial para preparación de actividades deportivas, lúdicas y Recreativas de la disciplina deportiva del objeto contractual, en la Regional Valle.	Promoción y prevención estilos de vida saludables y puesto en el trabajo.	Listas de asistencia / fotos
5	Acompañar a los funcionarios en los encuentros deportivos y	N/A	N/A

	recreativos en los cuales participen en nombre de la entidad.		
6	Llevar el registro de asistencia de los funcionarios, beneficiarios, y grupo familiar que participan en las jornadas de entrenamiento y entregar al supervisor del contrato para la realización del respectivo informe.	Se realizo lista de asistencia funcionarios	Lista de asistencia /fotos
7	Acompañamiento del grupo familiar de los funcionarios del regional valle en una actividad trimestral para el grupo familiar según las necesidades que así se requieran identificado los niveles infantil y adulto.	N/A	N/A
8	Impartir entrenamiento para los funcionarios y/o talleres y/o ensayos de su grupo familiar del Regional valle que previamente se Inscriban en los programas deportivos y/o culturales.	Protocolos y guías de manejos en patologías osteomusculares, trabajos de fortalecimiento osteomuscular. Se entregan recomendaciones	Listas de asistencia / fotos
9	Presentar por escrito informes mensuales en los avances de las actividades realizadas de conformidad con el objeto contractual y ejecución del mismo, con los soportes de asistencia de los beneficiarios.	Monitoreo historias clínicas usuarios sena, registro assitencias usuarios inescritos al programa	Listas de asistencia / fotos
10	Realizar acompañamiento presencial en las actividades relacionadas en los lineamientos para el programa de Bienestar Social y el Sistema General de Estímulos para los servidores públicos del SENA, vigencia 2025	Registro, control y monitoreo de los usuarios en participación	Listas de asistencia / fotos
11	Apoyar la preparación, ejecución y evaluación de tres paradas deportivas y culturales que se programen desde la coordinación de talento	N/A	N/A

	humano y en el marco de las actividades de bienestar social del regional valle para la vigencia 2025.		
12	Apoyar la supervisión de los contratos del Despacho de la Dirección Regional acorde con su perfil profesional y el objeto de este contrato durante la vigencia de este.	N/A	N/A
13	Responder por los bienes y elementos puestos a su disposición para el cumplimiento del objeto contractual.	Seguimiento y control con inventarios periódicos.	Listas de asistencia / fotos
14	Las demás actividades que se requieran y que hagan parte del objeto del contrato.	Seguimiento y control	Listas de asistencia / fotos

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.				

2.				

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. de la planilla, 1071091789 operador simple y periodo marzo. (Decreto Ley 2106 de 2019 – "Decreto Ley Antitrámites")

Evidencias en (10) folios

Cordialmente,



Firma
Nombres y apellidos: Melissa Morales Ramírez
Contratista
C.C. No. 1130599177

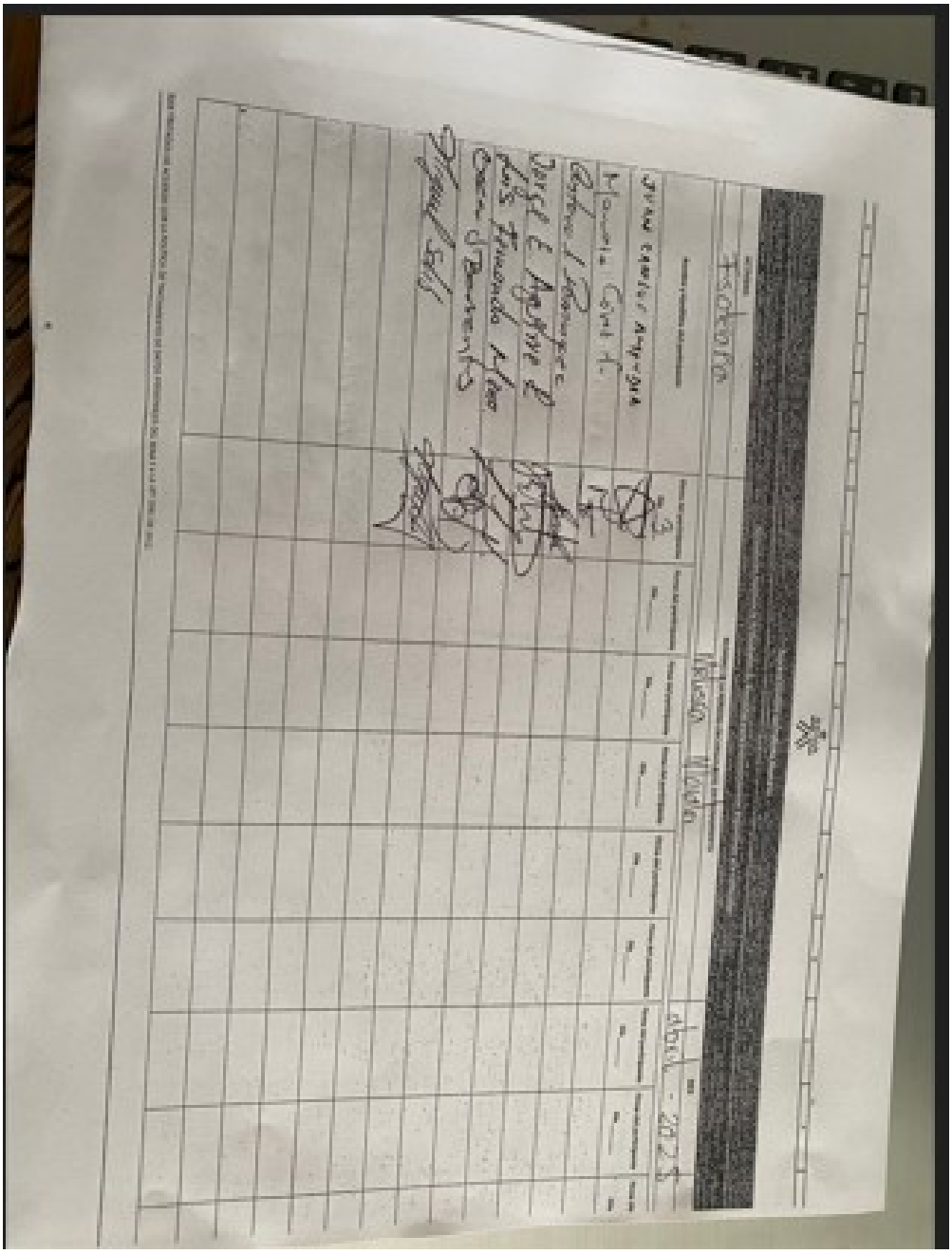
Recibí a satisfacción:

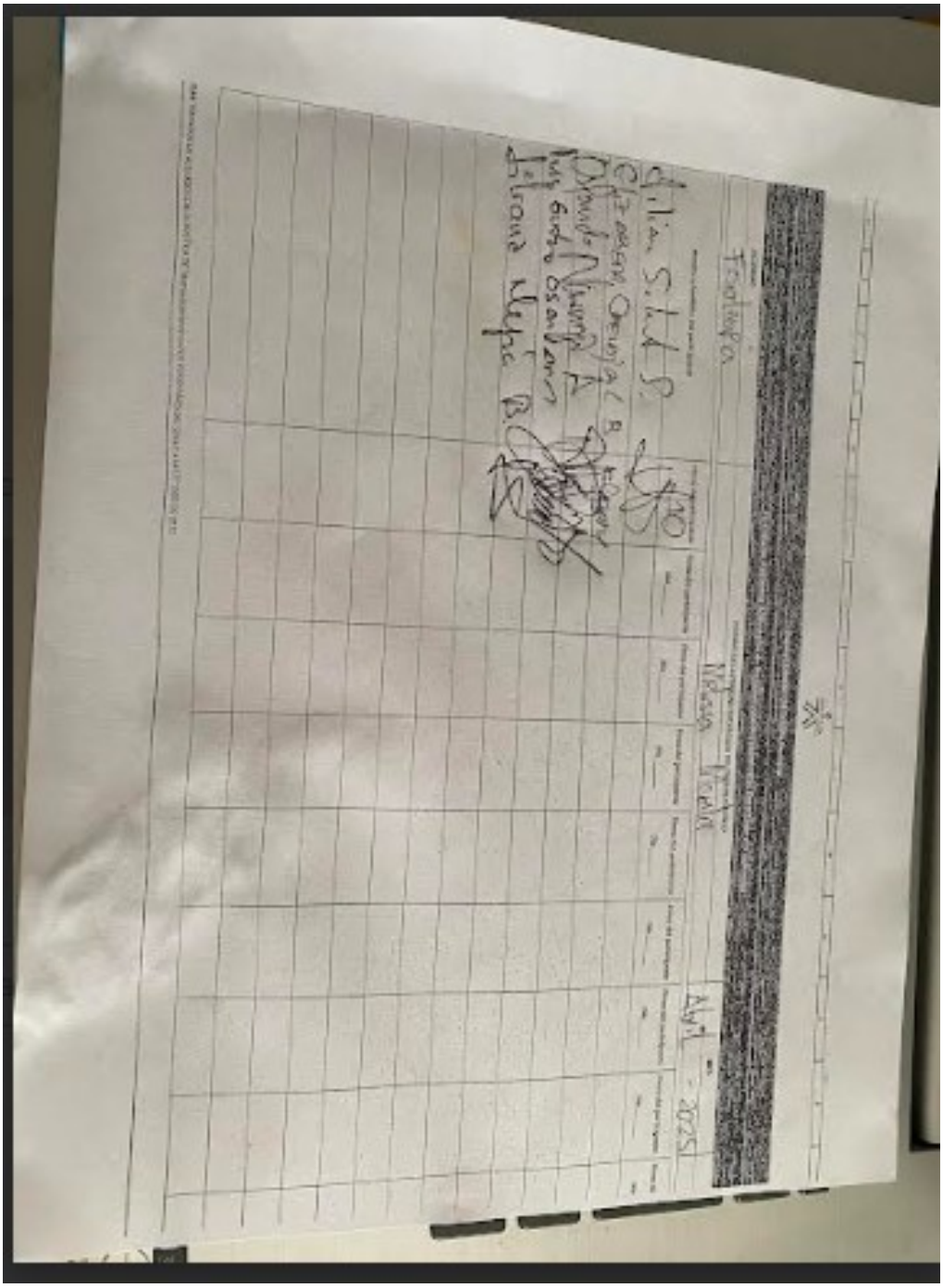
Maria Eugenia Ruiz Arboleda
Supervisor Contrato No. CO1.PCCNTR.5784756 de 2024
Técnico G01

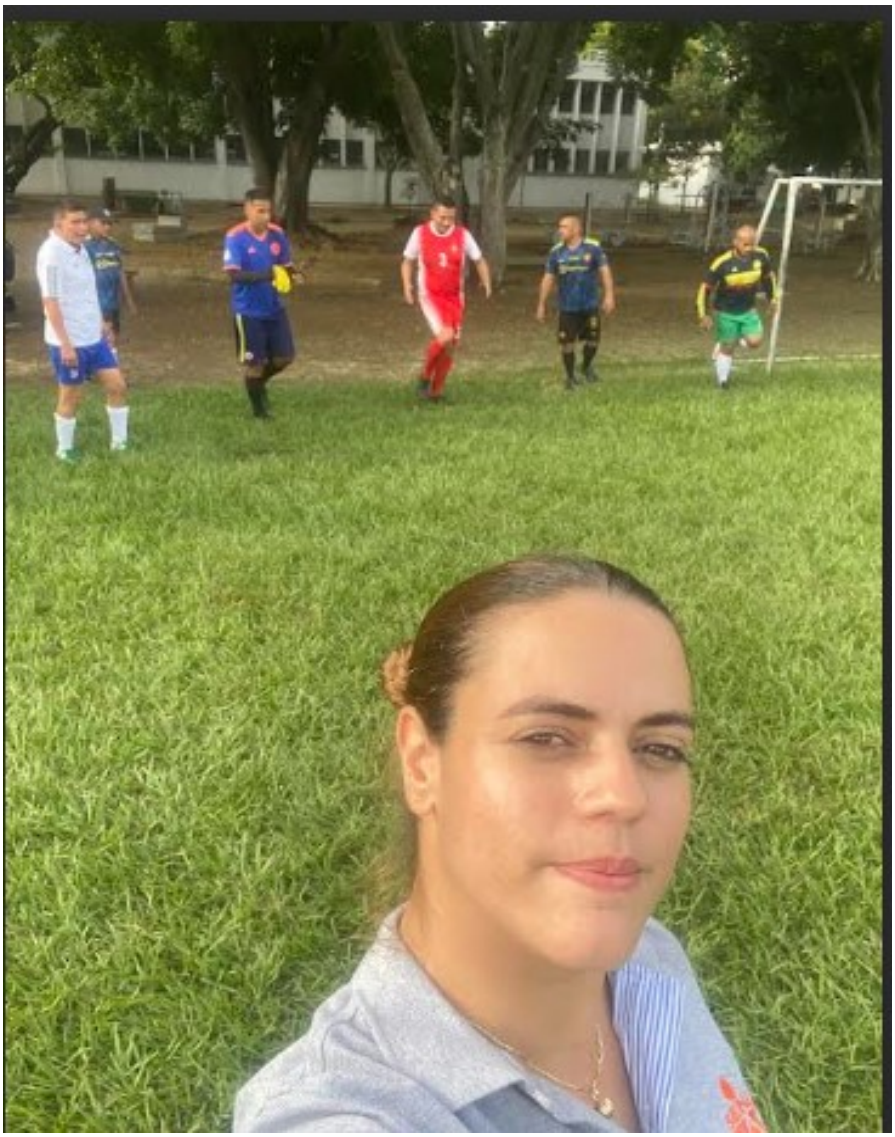
Evidencias:

Programación guía preventiva por fisioterapia deportiva:

Programa de Rehabilitaciòn y Preventivo SENA programacion de entrenemiento 2025 fisioterapia							
T: melissa morales R.				04/04/2025			
bjetivo G: diseño evaluacion osteomuscular , plan de trabajo evitar aparicion de sintomatologia osteomuscular, minimizar inflamacion, dolor y lesiones deportivas							
bjetivo E: Trabajar su componete emocional, movilizacion de fascias musculares, bienestar fisico,mejorar flexibilida dinamica, potencilizar fuerza muscular para musculatura omprometida							
# de Terapias: 3		Fase 3		Semana: 1			
Fase	Cualidades	L	M	M	J	V	S	D
Fase Inicial	Liberaciòn Emocional			Conversatorio 20 min		Terapia intensiva emocional		
Fase Central	Movilizacion de fascia craneo-sacral			Ejercicios manuales segmentarias x 5 min pilates matt		Terapia manual instrumental cadena fascial posterior		
	Movilizaciòn Articular			Ejercicios pasivo-activo del powerhouse x 10 min		Ejercicios activos del powerhouse x 10 min		
	Liberacion de puntos dolorosos			Masaje con herramienta de liberacion miofascial (Espatula) x 10 min		Acupuntura + electroterapia (tens) intensidad, rampa, frecuencia x 20 minutos		
				Aromaterapia: Se le aplica aceite de 33 hierbas en meridianos energeticos		Tecnica mckenzie: Fortalecimiento cadena muscular posterior		










ANDINA

çç





INFORME FISIOTERAPIA Y REHABILITACION DEPORTIVA:

El programa de rehabilitación deportiva acompaña a las personas que continúan en su proceso de acondicionamiento físico, rehabilitación y en herramientas para un estilo de vida más saludable. Las personas que participan de esta actividad son usuarios y familiares del Sena, actualmente es un programa de atención a prevención de problemas osteomusculares y al riesgo cardiovascular por enfermedades crónicas no trasmisibles.

En esta actividad, se da continuidad al fortalecimiento físico por medio de programas de ejercicio preventivos para usuarios Sena que también participan en actividades deportivas en diferentes disciplinas, En estos encuentros grupales se llevan a cabo la secuencia de ejercicio correspondiente e indicaciones técnicas para la ejecución correcta de los ejercicios, las intensidades y modificaciones pertinentes de acuerdo con los factores de riesgo de cada participante y deporte.

La programación de los ejercicios se hace de acuerdo con los componentes de la condición física y aportar a modificaciones de las mismas: fuerza, resistencia, flexibilidad, y el IMC. Esta programación varía mes a mes ya que se busca adaptación al ejercicio y posteriormente una readaptación por medio del incremento de las cargas de entrenamiento. El formato o modelo del programa de ejercicios incorpora las fases fundamentales del proceso de entrenamiento: fase inicial, central y final.

Los beneficios de practicar regularmente ejercicio o actividad física son bien conocidos y mencionados por muchas entidades y autores, sin embargo, aquí resalto los mencionados por la OMS: mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejora la salud ósea y funcional; reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes y depresión; reduce el riesgo de caídas, problemas osteomusculares y ayuda a mantener un peso corporal saludable.

Un programa de ejercicios bien estructurado que siga los principios del entrenamiento (pedagógicos y biológicos) promoverá los beneficios anteriormente mencionados. Los

participantes pueden recibir beneficios adicionales al tener la práctica de ejercicio o actividad física, como terapia física integral para minimizar inflamaciones o dolores por alguna enfermedad o lesión osteomuscular.

Objetivo general.

Contribuir a la salud de los usuarios Sena por medio de la práctica de ejercicio físico regular y herramientas para una vida más saludable.

Objetivos específicos.

Los participantes que lleven a cabo la práctica regular podrán:

. Desarrollar componentes de la condición física: fuerza, resistencia, flexibilidad e IMC

. Practicar de manera segura las sesiones de ejercicio

. Realizar de manera autónoma sesiones de fisioterapia para modulación de dolor y de inflamación.

. Trabajos de prevención y promoción en la salud

. Experimentar la práctica del ejercicio físico como método de prevención de lesiones osteomusculares.

La fisioterapia deportiva busca la rehabilitación y prevención de lesiones osteomusculares en usuario y deportistas optimizando la calidad y eficiencia de su movimiento corporal. Los índices de lesiones deportivas y lesiones osteomusculares se ven disminuidas gracias a la implementación del programa preventivo antes mencionado, gracias a la ayuda del diseño y guía de manejo para lesiones deportivas, el cual se implementó en jugadores de diferentes disciplinas deportivas del complejo salomia realizando semanalmente actividades del protocolo preventivo ayudando a minimizarles riesgo de lesiones deportivas, el programa lleva 3 años aplicando los trabajos de prevención en futbol y atletismo, la idea de este semestre es poder abarcar el protocolo a mas disciplinas deportivas y poder implementarlo dentro de los mesociclos de entrenamientos deportivos así mismo de continuar el monitoreo de personal con afectaciones osteomusculares en consultorio, y darle continuidad a las charlas preventivas a todo el complejo de hidratación , higiene postural hábitos de vida saludables.

Ft. Melissa Morales Ramírez

Evidencias guia y protocolos de rehabilitacion:

