

DATOS DEL CONTRATO					
CONTRATISTA:	FREDY ANDRES GARCIA GIRALDO			C.C. No:	80072221
DEPENDENCIA:	DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO			No CONTRATO:	BOG-441-2025
FECHA DE INICIO DEL CTO:	10/02/2025			FECHA DE TERMINACIÓN DEL CTO:	24/10/2025
No CDP:	59225	No RP:	54125	TIPO CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	PRESTACION DE SERVICIOS
Número de Planilla PILA			Fecha de Pago de planilla PILA		
9490618921			2025-09-08		
OBJETO:					
Prestar servicios profesionales para la realización de talleres de estilos de vida saludable (musculación) de la Dirección de Bienestar Universitario.					

PERIODO DE REPORTE					
MES PAGO:	SEPTIEMBRE	PAGOS TOTALES DEL CONTRATO:	11	NÚMERO DE PAGO Y/O CUENTA DE COBRO:	8

INFORMACIÓN FINANCIERA DEL CONTRATO O CONVENIO

Valor Inicial:	\$ 29.295.000,00
Valor Adición:	\$ 0,00
Valor Reducción:	\$ 0,00
Valor Total:	\$ 29.295.000,00
Valor a pagar:	\$ 2.790.000,00

ACTIVIDADES DE EJECUCIÓN

INFORME DE ACTIVIDADES CONTRATISTA Y/O PROVEEDOR	
OBLIGACIONES CONTRACTUALES	ACTIVIDADES
Apoyar la formulación e implementación de eventos y clases continuas que permitan a la comunidad esapista el acceso a los servicios del portafolio de la Dirección de Bienestar Universitario, de conformidad con el programa anual de bienestar universitario.	En el horario de lunes (4-7 pm), miércoles (3-7 pm) y viernes (4-7 pm) se realizan las clases continuas del taller ENTRENATE CON FUERZA en las instalaciones del gimnasio de la Sede central buscando implementar unos correctos hábitos de vida saludable en estudiantes y funcionarios utilizando el entrenamiento cardiovascular y con sobrecargas para el cumplimiento de dichas metas. Por medio de estrategias pedagógicas se promueve la permanencia en el taller de los integrantes mediante la realización de actividades como charlas, talleres, competencias y clases continuas que promuevan el bienestar tanto físico.
Formular su plan de trabajo y guías pedagógicas con enfoques y acciones enmarcados en el bienestar universitario, orientados a fortalecer la calidad de vida, la participación activa y el desarrollo integral de la comunidad esapista.	Se diseñan estategias de enseñanza-aprendizaje mediante las propuestas metodológicas que plasmen todos los objetivos y actividades a desarrollar durante todo el segundo semestre del año en curso garantizando la participación de funcionarios y estudiantes con el fin de mejorar la calidad de vida mediante la aplicación de estilos de vida saludable
Aplicar en todas sus actividades el enfoque de género, acorde a lo establecido en el protocolo de prevención, detección y atención de violencias y discriminación basada en género, así mismo velar por la Tolerancia cero a todo tipo de discriminación.	Se asiste a las charlas de enfoque de violencias basadas en genero dónde se implementan todas las acciones y recursos metodologicos que se han adquirido gracias a las capacitaciones del grupo de bienestar universitario con el objetivo de plantear estrategias para erradicar la violencia de genero buscando concientizar a la comunidad esapista acerca del buen trato tanto entre estudiantes y funcionarios
Adelantar la instrucción de los talleres que sean programados en desarrollo de los diferentes canales de acceso tanto presenciales como virtuales que desde la Dirección de Bienestar Universitario y la Dirección Territorial se determinen, de común acuerdo y haciendo uso de los diferentes accesos teconologicos con que cuenta la entidad.	Se realiza el taller sobre la ENTRENAMIENTO FUNCIONAL que se realizó con los participantes a las clases continuas del taller de musculación con el objetivo de prevenir lesiones debido a practicas inadecuadas dentro de las sesiones de entrenamiento
Realizar la recopilación, consolidación y cargue de los reportes estadísticos requeridos a fin de garantizar el cumplimiento del sistema de gestión de calidad institucional y gestión del conocimiento de la dependencia, de manera oportuna y en los tiempos establecidos para el proceso.	Se recopila toda la información de asistencia de estudiantes y funcionarios a los talleres, pausas formativas y clases continuas son registrados en los formatos avalados por el área de bienestar universitario mediante la lectura del código QR asignado con el fin de tener al día las bases de datos de participación de cada uno de los miembros de la Esap que hacen uso del servicio de clases de Musculación, específicamente del taller ENTRENATE CON FUERZA
Acompañar a los grupos representativos que actúen en	

representación de la entidad a nivel interno y externo, velando por la seguridad y el buen desempeño de los participantes, se deberá presentar un informe que contemple como mínimo los siguientes ítems: Disciplina, nombre del evento en que se participó, participantes, fecha y horas en que se desarrollaron las actividades, desarrollo de la actividad, acciones de mejora de requerirse, el cual deberá ser presentado dentro de los tres días hábiles siguientes a la realización del evento.	Se realiza campeonato de fuerza de CrossFit el día 11 de septiembre de 10 am a 12 del mediodía en las instalaciones de la sede central de la esap donde se contó con la participación de estudiantes y funcionarios. La asistencia de competidores y espectadores fue masiva, permitiendo celebrar un evento que une a la comunidad esapista.
--	---

RECIBIDO A SATISFACCIÓN

En calidad de supervisor del contrato / convenio anotado, manifiesto que el contratista cumplió a satisfacción y dentro de los términos contractuales con todas las obligaciones establecidas. Igualmente certifico que el Contratista dio cumplimiento a lo establecido en las disposiciones legales vigentes sobre el régimen de seguridad social (conforme a lo señalado en el artículo 50 de la Ley 789 de 2002, la Ley 1562 de 2012, decreto 723 de 2013 y demás normas que regulen la materia), y cumplió con los aportes a salud y pensión y/o parafiscalidad aplicable.

OBSERVACIONES

AUTORIZACIÓN DE PAGO

SUPERVISOR:	GILBERTO MORALES	79413673
--------------------	------------------	----------

hora de finalización	Correo electrónico	Nombre	Por favor elegir el tallo	Nombres y apellidos	Número de identificación	Dirección territorial o Estamento
04/06/2025	EMILIOPINEDO@esap.ed	Emilio Alberto Pinedo C	Entrénate con fuerza	Emilio Alberto Pinedo C	78038851	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
04/06/2025	nidigome@esap.edu.co	Nidia Gomez Cortes	Entrénate con fuerza	Nidia Gómez Cortes	39812526	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
04/06/2025	daniel.landinez@esap.ec	Daniel Landinez Ramirez	Entrénate con fuerza	Daniel Landinez	1025524783	Cundinamarca Personal administrativo
04/06/2025	diego.blandon@esap.ed	Diego Leon Blandon Go	Entrénate con fuerza	Diego Blandon	1017157679	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
04/06/2025	mauricio.gil@esap.edu.c	Mauricio Gil Zapata	Entrénate con fuerza	mauricio.gil	10279380	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
04/06/2025	LUISA.FORERO@esap.ed	Luisa Cilvana Forero Rod	Entrénate con fuerza	Luisa Forero	1007472961	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
04/06/2025	liceth.romero@esap.edu	Liceth Tatiana Romero B	Entrénate con fuerza	Liceth Tatiana Romero B	1033740817	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
04/06/2025	IVON.DIAZ@esap.edu.c	Ivon Lizzeth Diaz Valbue	Entrénate con fuerza	Ivon Lizzeth Díaz Valbue	1016029755	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
06/06/2025	daniel.landinez@esap.ec	Daniel Landinez Ramirez	Entrénate con fuerza	Daniel Landinez Ramirez	1025524783	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
06/06/2025	IVON.DIAZ@esap.edu.c	Ivon Lizzeth Diaz Valbue	Entrénate con fuerza	Ivon Lizzeth Díaz Valbue	1016029755	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
09/06/2025	liceth.romero@esap.edu	Liceth Tatiana Romero B	Entrénate con fuerza	Liceth Tatiana Romero B	1033740817	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
09/06/2025	alison.reyes@esap.edu.c	Alison Alejandra Reyes P	Entrénate con fuerza	Alison Alejandra Reyes P	1023367751	Cundinamarca Estudiante
09/06/2025	jimmy.restrepo@esap.ec	Jimmy Nicolas Restrepo	Entrénate con fuerza	Jimmy Nicolás Restrepo I	1023018452	Sede Central - Bogotá Estudiante
09/06/2025	diego.blandon@esap.ed	Diego Leon Blandon Go	Entrénate con fuerza	Diego Blandon	1017157679	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
11/06/2025	andres.bonillaa@esap.ei	Andres Bonilla Acosta	Entrénate con fuerza	andres bonilla	79855667	Sede Central - Bogotá Estudiante
13/06/2025	daniel.landinez@esap.ec	Daniel Landinez Ramirez	Entrénate con fuerza	Daniel Landinez Ramirez	1025524783	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
13/06/2025	IVON.DIAZ@esap.edu.c	Ivon Lizzeth Diaz Valbue	Entrénate con fuerza	Ivon Lizzeth Díaz Valbue	1016029755	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
16/06/2025	andrpedr@esap.edu.co	Andres Humberto Pedraz	Entrénate con fuerza	Andrés Humberto Pedraz	91486087	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
16/06/2025	daniel.landinez@esap.ec	Daniel Landinez Ramirez	Entrénate con fuerza	Daniel Landinez Ramirez	1025524783	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
16/06/2025	FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Arnold Femey Tamayo B	1052837016	Sede Central - Bogotá Estudiante
16/06/2025	FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	denys johanna heraque	53890492	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
16/06/2025	FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Jennifer eliana avila Pac	1002365505	Sede Central - Bogotá Estudiante
16/06/2025	FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	monica Patricia montiel	52730922	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
16/06/2025	FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	andrea Jiménez usuga	1035871631	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
16/06/2025	FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	ivan Rodríguez carrillo	79652903	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
16/06/2025	FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	laura Alejandra prada sa	1000132891	Sede Central - Bogotá Estudiante
16/06/2025	FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Cristian Torrado gaitán	1136886433	Tolima Estudiante
16/06/2025	FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Nidia Gómez cortes	39812526	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
16/06/2025	FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	emilio Alberto Pinedo C	78038851	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
16/06/2025	FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Diego leon blandon Góm	1017157679	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
16/06/2025	FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	libardo Jiménez López	75070961	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
16/06/2025	FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	johanna lindaria colorad	1001174619	Sede Central - Bogotá Estudiante
16/06/2025	FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	hiller Alexander Arbelae	1015465183	Sede Central - Bogotá Estudiante
16/06/2025	FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Cristian Camilo suarez d	1001284189	Sede Central - Bogotá Estudiante
16/06/2025	nidigome@esap.edu.co	Nidia Gomez Cortes	Entrénate con fuerza	Nidia Gómez Cortes	39812526	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
16/06/2025	alison.reyes@esap.edu.c	Alison Alejandra Reyes P	Entrénate con fuerza	Alison Alejandra Reyes P	1023367751	Cundinamarca Estudiante
16/06/2025	jimmy.restrepo@esap.ec	Jimmy Nicolas Restrepo	Entrénate con fuerza	Jimmy Nicolás Restrepo I	1023018452	Sede Central - Bogotá Estudiante
16/06/2025	IVON.DIAZ@esap.edu.c	Ivon Lizzeth Diaz Valbue	Entrénate con fuerza	Ivon Lizzeth Díaz Valbue	1016029755	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
16/06/2025	liceth.romero@esap.edu	Liceth Tatiana Romero B	Entrénate con fuerza	Liceth Tatiana Romero B	103370817	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
17/06/2025	andrpedr@esap.edu.co	Andres Humberto Pedraz	Entrénate con fuerza	Andrés Humberto Pedraz	91486087	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
20/06/2025	nidigome@esap.edu.co	Nidia Gomez Cortes	Entrénate con fuerza	Nidia Gómez Cortes	39812526	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
20/06/2025	cristian.torrado@esap.ec	Cristian Jesus Torrado Ga	Entrénate con fuerza	Cristian Torrado Gaitan	1136886433	Sede Central - Bogotá Estudiante
25/06/2025	andrpedr@esap.edu.co	Andres Humberto Pedraz	Entrénate con fuerza	Andrés Humberto Pedraz	91486087	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
25/06/2025	miguel.montanez@esap	Miguel Nicolas Montanez	Entrénate con fuerza	Miguel Nicolás Montañez	1057600214	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
25/06/2025	EMILIOPINEDO@esap.ed	Emilio Alberto Pinedo C	Entrénate con fuerza	Emilio Alberto pinedo C	78038851	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
25/06/2025	cristian.torrado@esap.ec	Cristian Jesus Torrado Ga	Entrénate con fuerza	Cristian Torrado Gaitan	1136886433	Sede Central - Bogotá Estudiante
25/06/2025	diego.blandon@esap.ed	Diego Leon Blandon Go	Entrénate con fuerza	Diego Blandon	1017157679	Sede Central - Bogotá Personal administrativo
25/06/2025	liceth.romero@esap.edu	Liceth Tatiana Romero B	Entrénate con fuerza	Liceth Tatiana Romero B	1033740817	Sede Central - Bogotá Personal administrativo

16/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	libardo Jiménez López	75070961	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
16/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	johanna lindaria coloradi	1001174619	Sede Central - Bogotá	Estudiante
16/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	hiller Alexander Arbelae	1015465183	Sede Central - Bogotá	Estudiante
16/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Cristian Camilo suarez d	1001284189	Sede Central - Bogotá	Estudiante
16/06/2025 nidigome@esap.edu.co	Nidia Gomez Cortes	Entrénate con fuerza	Nidia Gómez Cortes	39812526	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
16/06/2025 alison.reyes@esap.edu.c	Alison Alejandra Reyes P	Entrénate con fuerza	Alison Alejandra Reyes P	1023367751	Cundinamarca	Estudiante
16/06/2025 jimmy.restrepo@esap.ec	Jimmy Nicolas Restrepo	Entrénate con fuerza	Jimmy Nicolás Restrepo l	1023018452	Sede Central - Bogotá	Estudiante
16/06/2025 IVON.DIAZ@esap.edu.c	Ivon Lizzeth Diaz Valbue	Entrénate con fuerza	Ivon Lizzeth Díaz Valbue	1016029755	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
16/06/2025 liceth.romero@esap.edu	Liceth Tatiana Romero B	Entrénate con fuerza	Liceth Tatiana Romero B	103370817	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
17/06/2025 andrpedr@esap.edu.co	Andres Humberto Pedraz	Entrénate con fuerza	Andrés Humberto Pedraz	91486087	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
20/06/2025 nidigome@esap.edu.co	Nidia Gomez Cortes	Entrénate con fuerza	Nidia Gómez Cortes	39812526	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
20/06/2025 cristian.torrado@esap.e	Cristian Jesus Torrado Ga	Entrénate con fuerza	Cristian Torrado Gaitan	1136886433	Sede Central - Bogotá	Estudiante
25/06/2025 andrpedr@esap.edu.co	Andres Humberto Pedraz	Entrénate con fuerza	Andrés Humberto Pedraz	91486087	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
25/06/2025 miguel.montanez@esap	Miguel Nicolas Montanez	Entrénate con fuerza	Miguel Nicolás Montañez	1057600214	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
25/06/2025 EMILIOPINEDO@esap.ed	Emilio Alberto Pinedo C	Entrénate con fuerza	Emilio Alberto pinedo C	78038851	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
25/06/2025 cristian.torrado@esap.e	Cristian Jesus Torrado Ga	Entrénate con fuerza	Cristian Torrado Gaitan	1136886433	Sede Central - Bogotá	Estudiante
25/06/2025 diego.blandon@esap.ed	Diego Leon Blandon Go	Entrénate con fuerza	Diego Blandon	1017157679	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
25/06/2025 liceth.romero@esap.edu	Liceth Tatiana Romero B	Entrénate con fuerza	Liceth Tatiana Romero B	1033740817	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
25/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Mateo Alejandro bolivar	1031804935	Sede Central - Bogotá	Estudiante
25/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Daniel Felipe doblado	1032937101	Sede Central - Bogotá	Estudiante
25/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Cristhian espinosa	1000856533	Sede Central - Bogotá	Estudiante
25/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	johanna lindaria coloradi	1001174619	Sede Central - Bogotá	Estudiante
25/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	hiller Alexander Arbelae	1015465183	Sede Central - Bogotá	Estudiante
25/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Nidia Gómez cortes	39812526	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
25/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	manuel ullune	1074135894	Sede Central - Bogotá	Estudiante
25/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	amold smith gomez Lópi	1001197515	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
25/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Arnold Femey Tamayo B	1052837016	Sede Central - Bogotá	Estudiante
25/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	denys johanna heraque	53890492	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
25/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	monica Patricia montiel	52730922	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
25/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	andrea Jiménez usuga	1035871631	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
25/06/2025 FREDY.GARCIA@esap.ed	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	libardo Jiménez López	75070961	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo





COLOMBIA
Ministerio de Educación
VIDA



RADIO
ESAP

Voces de mujeres en RadioESAP



Poema de Dolores García
Interpretación: Gladys Hernández
Docente ESAP





¿Qué son las VBG?

Cualquier acto, conducta o amenaza de violencia contra alguien, que basado en relaciones de desigualdad y discriminación por su sexo asignado al nacer o su género, y agravada por la coexistencia de diversas identidades (étnica, raza, etnia, identidad sexual, orientación sexual, etc.) puede ocasionar la muerte, el daño físico, sexual o psicológico, tanto en ámbitos públicos como privados.



FUNCIÓN PÚBLICA



La ESAP en sinfonía con el CAMBIO



Escuela de liderazgo y transformación digital de VGB























	FORMATO PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES FORMACIÓN CONTINUADA	CÓDIGO: VERSIÓN: 01 FECHA:
Proceso: Bien- Estar		
Documento de referencia: Procedimiento Bienestar Universitario BE-PT-001		
Datos generales		
Área:	SALUD INTEGRAL	
Disciplina:	Acondicionamiento Físico	
Subcategoría:	Entrenamiento de Fuerza y Cardiovascular	
Año:	2025	
Período:	2	
Responsable:	FREDY ANDRES GARCIA GIRALDO	
Mediación:	PRESENCIAL	
Correo electronico:	fredy.garcia@esap.edu.co	
Días a la semana a desarrollar la sesión:	Hora de inicio de la sesión:	Hora de terminación de la sesión:
Lunes	04:00:00 PM	07:00:00 PM
Martes		
Miércoles	03:00:00 PM	07:00:00 PM
Jueves		
Viernes	04:00:00 PM	07:00:00 PM
Sabado		
Domingo		
Lineamientos generales		
Tenga en cuenta:	1. Recuerde que el uso de los datos personales de la comunidad "Esapista", se rige bajo la política aplicable al tratamiento y protección de datos personales, siendo este un derecho constitucional que tienen todas las personas a conocer, actualizar y rectificar la información que se recolecte de ellas, en bases de datos o archivos. Para consultar la política puede dirigirse a la página: https://contenidoseducativospublicos.esap.edu.co/habeas.pdf 2. La comunidad académica a la cual la Dirección de Bienestar Universitario ofrece sus servicios es a los siguientes estamentos: Estudiantes. Se considera estudiante de la ESAP a la persona natural que ha sido formalmente admitida y se ha matriculado en un programa de pregrado o posgrado ofrecido por la institución, con sujeción a las normas vigentes y de las particularidades del programa. Docentes. El docente de la ESAP es la persona natural que orienta los procesos de formación, enseñanza y aprendizaje de los estudiantes de la institución; conforme a las competencias pedagógicas, calidades investigativas, y la vocación de enseñanza para generar procesos educativos integrales; acorde con, los programas de pregrado y posgrado, las modalidades y la ubicación del desarrollo de los programas que oferta la institución en el territorio nacional, permitiendo así, espacios equitativos, accesibles, incluyentes y de experiencias significativas de aprendizajes para la vida. Personal administrativo. Persona con vinculación laboral en la ESAP, que ejerce funciones u obligaciones en las dimensiones directivas, académicas y administrativas que están al servicio del Estado y de la comunidad. Graduados. Persona que ha cursado y aprobado satisfactoriamente la totalidad del plan de estudios reglamentado para la ESAP, a la cual se le otorga el título conforme lo aprobado en el registro calificado del programa académico expedido por el Ministerio de Educación Nacional. 3. Recuerde que todas las acciones desarrolladas en el marco de su ejercicio deben desarrollarse acorde a la normativa institucional vigente, particularmente en lo relacionado a la promoción del respeto y buen trato entre todos los miembros de la comunidad educativa. Las acciones aquí consignadas deben implementarse en cumplimiento de los lineamientos para la promoción de la convivencia y el cumplimiento de lo establecido en el Protocolo de prevención, detección y atención de violencias y todo tipo de discriminación basadas en género para la ESAP (Resolución 1051 de 2023).	
Objetivos		
Objetivo general:	Mejorar la calidad de vida de estudiantes y funcionarios esapistas por medio de la actividad física (dirigida en el gimnasio) con el fin de promover la utilización del tiempo libre y reducir los riesgos de enfermedades cardiovasculares y articulares.	
Objetivo específico 1:	Desarrollar planes de entrenamiento con el fin de desarrollar capacidades físicas (fuerza, resistencia, potencia, velocidad), rehabilitación de lesiones, prevención de lesiones y hábitos de vida saludable	
Objetivo específico 2:	Mejorar la habilidad en la coordinación oculo-manual y viso-pedica, con el fin de perfeccionar habilidades específicas.	
Objetivo específico 3:	Implementar acciones que propendan en el desarrollo de hábitos saludables	
Sesiones		
Mes	Temática	Meta
Julio	Entrenamiento de fuerza enfocado a la adaptación de cargas de entrenamiento	Concientizar al mayor número de participantes sobre la forma de empezar un plan de entrenamiento de fuerza
Agosto	Entrenamiento del Core y su importancia en la prevención de lesiones	Desarrollar una base de fuerza del core en estudiantes y funcionarios
Septiembre	Entrenamiento de la propiocepción enfocado a la rehabilitación de lesiones	Concientizar a estudiantes y funcionarios sobre la importancia del entrenamiento de propiocepción
Octubre	Métodos de entrenamiento cardiovascular enfocados a disminuir el porcentaje de grasa corporal	Mejorar la capacidad cardiovascular de participantes con el fin de reducir riesgos cardiovasculares
Noviembre	Métodos de análisis antropométrico que permitan establecer parámetros morfofuncionales	Evaluar la mayor cantidad de participantes por medio de análisis antropométricos

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Dirección	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 80072221		GARCIA GIRALDO FREDY ANDRES	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cll 68 sur # 70 d 71 t 2 apto 1207	BOGOTA-BOGOTA D.E.	7135194	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION								
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago	
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Valor
2025-08	2025-08	1756782274	9490618921	I	2025/09/04	2025/09/08	BANCO DAVIVIENDA	\$673,800

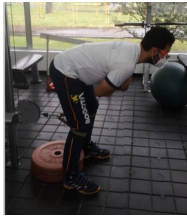
LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES																			
EMPLEADO					PENSION					SALUD					CCF				
RIESGOS					PARAFISCALES														
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					\$2,171,600	\$347,500			\$2,171,600	\$271,500			\$0	\$0			\$2,171,600	\$53,000	
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					\$2,171,600	\$347,500			\$2,171,600	\$271,500			\$0	\$0			\$2,171,600	\$53,000	
Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. (1 Afiliados)					\$2,171,600	\$347,500			\$2,171,600	\$271,500			\$0	\$0			\$2,171,600	\$53,000	
1	CC 80072221	GARCIA FREDY	25-14	30	\$2,171,600	\$347,500	EPS002	30	\$2,171,600	\$271,500	0	0	\$0	\$0	14-23	30	\$2,171,600	\$53,000	0
Total Afiliados(1)					\$2,171,600	\$347,500			\$2,171,600	\$271,500			\$0	\$0			\$2,171,600	\$53,000	

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 80072221		GARCIA GIRALDO FREDY ANDRES	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	clt 68 sur # 70 d 71 t 2 apto 1207	BOGOTA-BOGOTA D.E.	7135194	No

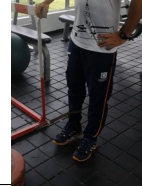
DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION								
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago	
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Valor
2025-08	2025-08	1756782274	9490618921	I	2025/09/04	2025/09/08	BANCO DAVIVIENDA	\$673,800

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$347,500	\$900	\$0	\$348,400
COLPENSIONES	25-14	900,336,004	7	1	\$347,500	\$900	\$0	\$348,400
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$53,000	\$200	\$0	\$53,200
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	\$53,000	\$200	\$0	\$53,200
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$271,500	\$700	\$0	\$272,200
SALUD TOTAL	EPS002	800,130,907	4	1	\$271,500	\$700	\$0	\$272,200
TOTAL				1	\$672,000	\$1,800	\$0	\$673,800

					DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
CUADRICEPS	1	EXTENSION RODILLA ACOSTADO (ISOMETRIA)	 	1 SERIE= 15" isometrico + 15 rep dinamicas 4 SERIES EN TOTAL	X			X
	2	SENTADILLA A UNA PIERNA CON APOYO DE BALON	 	1 SERIE= 6 rep excentricas (bajar en 6") 4 SERIES EN TOTAL			X	
	3	EXTENSION RODILLA DE PIE	 	1 SERIE= 15" isometrico + 15 rep dinamicas 4 SERIES EN TOTAL			X	
ISQUIOTIBIALES	4	FLEXO- EXTENSION RODILLA CON BALON (BOCA ARRIBA)	 	1 SERIE= 5 rep (flexion en 5" y extension en 5") 4 SERIES EN TOTAL			X	X
	5	CINTURON RUSO	 	1 SERIE= 6 rep excentricas (bajar en 4") 4 SERIES EN TOTAL	X			

GLUTEO MEDIO Y GLUTEO MAYOR	6	ELEVACION DE CADERA A UNA PIERNA (PERRITO)		1 SERIE= 12 rep dinamicas (velocidad 3:3) 4 SERIES EN TOTAL	X			
	7	ABDUCCION DE CADERA A UNA PIERNA (ARRODILLADO A 1 PIERNA)		1 SERIE= 12 rep dinamicas (velocidad 3:3) 4 SERIES EN TOTAL				
	8	ABDUCCION DE CADERA DE PIE		1 SERIE= 12 rep dinamicas (velocidad 3:3) 4 SERIES EN TOTAL				X
	9	RETROVERSION DE PIE		1 SERIE= 12 rep dinamicas (velocidad 3:3) 4 SERIES EN TOTAL	X			



Hoja1

	10	DESPLAZAMIENTOS LATERALES EN MEDIA SENTADILLA		1 SERIE= 5 pasos laterales hacia la derecha + 5 pasos laterales hacia la izquierda (repetir 3 veces) 4 SERIES EN TOTAL			X	
ADUCTORES	11	ADUCCION BALON EN ISOMETRIA (POSICION MEDIA SENTADILLA)		1 REPETICION= apretar 8" 1 SERIE= 4 repeticiones 4 SERIES EN TOTAL			X	
	12	ADUCCION CADERA DE PIE		1 SERIE= 12 rep dinamicas (velocidad 3:3) 4 SERIES EN TOTAL			X	X
CORE	13	PLAN DE CORE		EJERCICIOS DEL PLAN DE CORE	1 - 2	5 - 6	3 - 4	
	14	SKIPPING DE DOS PASOS MANTENIENDO LA POSICION 3"		1 SERIE= 4 rep dinamicas (maxima velocidad) 4 SERIES EN TOTAL			X	

PROPIOCEPCION	15	PESO MUERTO A 1 PIERNA		1 SERIE= 6 rep excentricas (bajar en 5") 4 SERIES EN TOTAL		X		X
	16	LANZAR BALON CONTRA LA PARED A UNA PIERNA		1 SERIE= 8 rep (ligera flexion rodilla en isometria) 4 SERIES EN TOTAL		X		X