

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		
9492054858			2025-10-06		
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:	OCTUBRE	PAGOS TOTALES DEL CONTRATO:	11	NÚMERO DE PAGO Y/O CUENTA DE COBRO:	9

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.	Durante los días lunes, miércoles y viernes en los horarios de 3 a 7 pm se realizan las clases continuas en el gimnasio de la Sede central donde se tiene como objetivo implementar hábitos de vida saludable mediante el entrenamiento de fuerza y trabajo cardiovascular tanto para estudiantes como funcionarios. Se estimula constantemente a la comunidad esapista a realizar actividad física que promueva la permanencia en el tiempo de sus integrantes mediante la realización de actividades como charlas, talleres, competencias y clases continuas que promuevan el bienestar tanto físico como mental
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 establecen todas las metodologías de enseñanza-aprendizaje mediante las estrategias propuestas en la guía pedagógica. Se plasma todos los objetivos y actividades a desarrollar durante todo el primer semestre del año en curso que garanticen 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 aplica todas las metodologías que se han adquirido en las charlas del área de Genero en las cuales se participó junto con el grupo de bienestar universitario con el objetivo de plantear estrategias para erradicar la violencia de genero y de concientizar a la comunidad esapista del buen trato y la practica de las buenas costumbres.
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 un taller sobre la IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DEL CORE 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.	Todos los asistentes a talleres, pausas formativas y clases continuas son registrados en los formatos avalados por el área de bienestar universitario 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.
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 la metodología y programación del evento de campeonato de sentadilla de mujeres el cual contará con la participación tanto de estudiantes y funcionarios. Buscando incentivar la sana competencia y el aprovechamiento del tiempo libre
--	--

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
--------------------	------------------	----------

Correo electrónico	Nombre	Por favor elegir el tallo	Nombres y apellidos	Número de identificación	Dirección territorial	o Estamento
alexander.restrepo@esap.edu.co	Alexander Restrepo Ram	Entrénate con fuerza	Alexander Restrepo Ram	80031562	Sede Central - Bogotá	Docente
OSCAR.MILLAN@esap.edu.co	Oscar Javier Millan Fern	Entrénate con fuerza	Oscar Javier Millán Ferná	79898765	Sede Central - Bogotá	Docente
ANDRESA.MORALES@esap.edu.co	Andres Arturo Morales M	Entrénate con fuerza	Andres Arturo Morales M	1013576225	Sede Central - Bogotá	Estudiante
andrpdr@esap.edu.co	Andres Humberto Pedra	Entrénate con fuerza	Andrés Humberto Pedra	91486087	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
EMILIO PINEDO@esap.edu.co	Emilio Alberto Pinedo C	Entrénate con fuerza	Emilio Alberto Pinedo C	78038851	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
daniel.landinez@esap.edu.co	Daniel Landinez Ramirez	Entrénate con fuerza	Daniel Landinez	1025524783	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
paula.prieto@esap.edu.co	Paula Ximena Prieto Toqi	Entrénate con fuerza	Paula Ximena Prieto Toqi	1014596293	Cundinamarca	Estudiante
laura.arevalo@esap.edu.co	Laura Milena Arevalo Ro	Entrénate con fuerza	Laura Arevalo	1010004269	Sede Central - Bogotá	Estudiante
liceth.romero@esap.edu.co	Liceth Tatiana Romero B	Entrénate con fuerza	Liceth Tatiana Romero B	1033740817	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
nidigome@esap.edu.co	Nidia Gomez Cortes	Entrénate con fuerza	Nidia Gómez Cortes	39812526	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
IVON.DIAZ@esap.edu.co	Ivon Lizzeth Diaz Valbue	Entrénate con fuerza	Ivon Lizzeth Díaz Valbue	1016029755	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
IVON.DIAZ@esap.edu.co	Ivon Lizzeth Diaz Valbue	Entrénate con fuerza	Ivon Lizzeth Díaz Valbue	1016029755	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
donny.negrette@esap.edu.co	Donny David Negrette C	Entrénate con fuerza	DONNY DAVID NEGRETTE	79953126	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
nidigome@esap.edu.co	Nidia Gomez Cortes	Entrénate con fuerza	Nidia Gómez Cortes	39812526	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
diego.blandon@esap.edu.co	Diego Leon Blandon Go	Entrénate con fuerza	Diego Blandon	1017157679	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
liceth.romero@esap.edu.co	Liceth Tatiana Romero B	Entrénate con fuerza	Liceth Tatiana Romero B	1033740817	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
miguel.montanez@esap.edu.co	Miguel Nicolas Montanez	Entrénate con fuerza	Miguel Nicolás Montañez	1057600214	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
hiller.arbelaez@esap.edu.co	Hiller Alexander Arbelae	Entrénate con fuerza	Hiller Alexander Arbelae	1015465183	Cundinamarca	Estudiante
sindy.gallego@esap.edu.co	Sindy Dayana Gallego Ri	Entrénate con fuerza	Dayana Gallego Rincón	52915107	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
libajime@esap.edu.co	Libardo Jimenez Lopez	Entrénate con fuerza	Libardo Jiménez López	75070961	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	manuel ullune	1074135894	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Cristian Torrado gaitán	1136886433	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	emilio Alberto Pinedo C	78038851	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Cristian Camilo suarez di	1001284189	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Santiago Martens Rodrí	1020846413	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Cristhian espinosa	1000856533	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Mateo Alejandro bolivar	1031804935	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	johanna lindaria colorad	1001174619	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	arnold smith gomez Lóp	1001197515	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Arnold Ferney Tamayo B	1052837016	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	denys johanna heraque	53890492	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	laura Alejandra prada sa	1000132891	Sede Central - Bogotá	Estudiante
IVON.DIAZ@esap.edu.co	Ivon Lizzeth Diaz Valbue	Entrénate con fuerza	Ivon Lizzeth Díaz Valbue	1016029755	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
donny.negrette@esap.edu.co	Donny David Negrette C	Entrénate con fuerza	DONNY DAVID NEGRETTE	79953126	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
liceth.romero@esap.edu.co	Liceth Tatiana Romero B	Entrénate con fuerza	Liceth Tatiana Romero B	1033740817	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
EMILIO PINEDO@esap.edu.co	Emilio Alberto Pinedo C	Entrénate con fuerza	Emilio Alberto Pinedo C	78038851	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
ESTEBAN.LOAIZA@esap.edu.co	Esteban Alexander Loai	Entrénate con fuerza	Esteban Loaiza	1000991290	Sede Central - Bogotá	Estudiante
diego.blandon@esap.edu.co	Diego Leon Blandon Go	Entrénate con fuerza	Diego blandon	1017157679	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
nidigome@esap.edu.co	Nidia Gomez Cortes	Entrénate con fuerza	Nidia Gómez Cortes	39812526	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
miguel.montanez@esap.edu.co	Miguel Nicolas Montanez	Entrénate con fuerza	Miguel Nicolás Montañez	1057600214	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Mauricio Gil	10279380	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Mateo Alejandro bolivar	1031804935	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Cristhian espinosa	1000856533	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	johanna lindaria colorad	1001174619	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	hiller Alexander Arbelae	1015465183	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	libardo Jiménez López	75070961	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Santiago Martens Rodrí	1020846413	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Cristian Torrado gaitán	1136886433	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	manuel ullune	1074135894	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	arnold smith gomez Lóp	1001197515	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Arnold Ferney Tamayo B	1052837016	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	denys johanna heraque	53890492	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	laura Alejandra prada sa	1000132891	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	monica Patricia montiel	52730922	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	andrea Jiménez usuga	1035871631	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	Mariana López Quiñones	1013098651	Sede Central - Bogotá	Estudiante
liceth.romero@esap.edu.co	Liceth Tatiana Romero B	Entrénate con fuerza	Liceth Tatiana Romero B	1033740817	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
EMILIO PINEDO@esap.edu.co	Emilio Alberto Pinedo C	Entrénate con fuerza	Emilio Alberto Pinedo C	78038851	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
EVI.MARTINEZ@esap.edu.co	Evi Dukaba Divaly Marti	Entrénate con fuerza	Evi Dukaba Divaly Marti	1000520785	Sede Central - Bogotá	Estudiante
cristian.torrado@esap.edu.co	Cristian Jesus Torrado G	Entrénate con fuerza	Cristian Torrado Gaitán	1136886433	Sede Central - Bogotá	Estudiante
ATY.MARTINEZ@esap.edu.co	Aty A Lunawa Martinez F	Entrénate con fuerza	Aty A'lunawa Martinez F	1019982192	Sede Central - Bogotá	Estudiante
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	andrea Jiménez usuga	1035871631	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	monica Patricia montiel	52730922	Sede Central - Bogotá	Personal administrativo
FREDY.GARCIA@esap.edu.co	Fredy Andres Garcia Gira	Entrénate con fuerza	laura Alejandra prada sa	1000132891	Sede Central - Bogotá	Estudiante

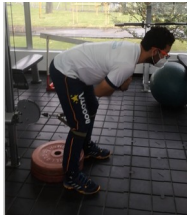
	FORMATO PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES FORMACIÓN CONTINUADA	CÓDIGO: VERSIÓN: 01 FECHA:
Proceso: Bien- Estar		
Documento de referencia: Procedimiento Bienestar Universitario BE-PT-001		
Datos generales		
Área:	SALUD INTEGRAL	
Disciplina:	Acondicionamiento Físico	
Subcategoría:	Entrenamiento de Fuerza y Cardiovascular	
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	Metodos 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	Metodos de analisis antropometrico que permitan establecer parametros morfofuncionales	Evaluar la mayor cantidad de participantes por medio de analisis antropometricos



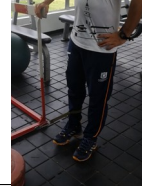






					DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
CUADRICEPS	1	EXTENSION RODILLA ACOSTADO (ISOMETRIA)	 	1 SERIE= 15" isometrico + 15 rep dinamicas 4 SERIES EN TOTAL	X			X
	2	SENTADILLA A UNA PIERNA CON APOYO DE BALON	 	1 SERIE= 6 rep excentricas (bajar en 6") 4 SERIES EN TOTAL			X	
	3	EXTENSION RODILLA DE PIE	 	1 SERIE= 15" isometrico + 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			

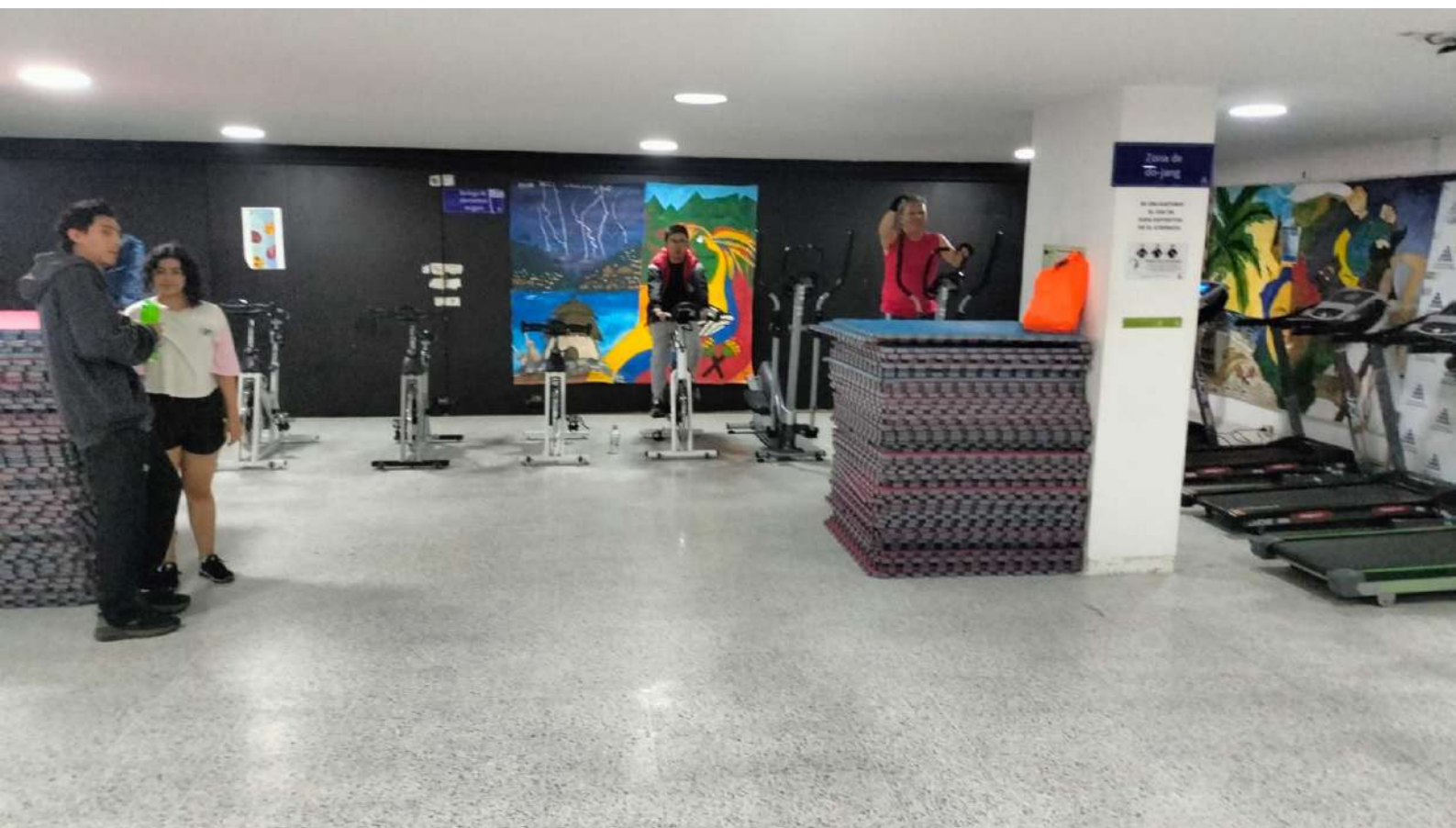
GLUTEO MEDIO Y GLUTEO MAYOR	6	ELEVACION DE CADERA A UNA PIERNA (PERRITO)		1 SERIE= 12 rep dinamicas (velocidad 3:3) 4 SERIES EN TOTAL	X			
	7	ABDUCCION DE CADERA A UNA PIERNA (ARRODILLADO A 1 PIERNA)		1 SERIE= 12 rep dinamicas (velocidad 3:3) 4 SERIES EN TOTAL				
	8	ABDUCCION DE CADERA DE PIE		1 SERIE=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

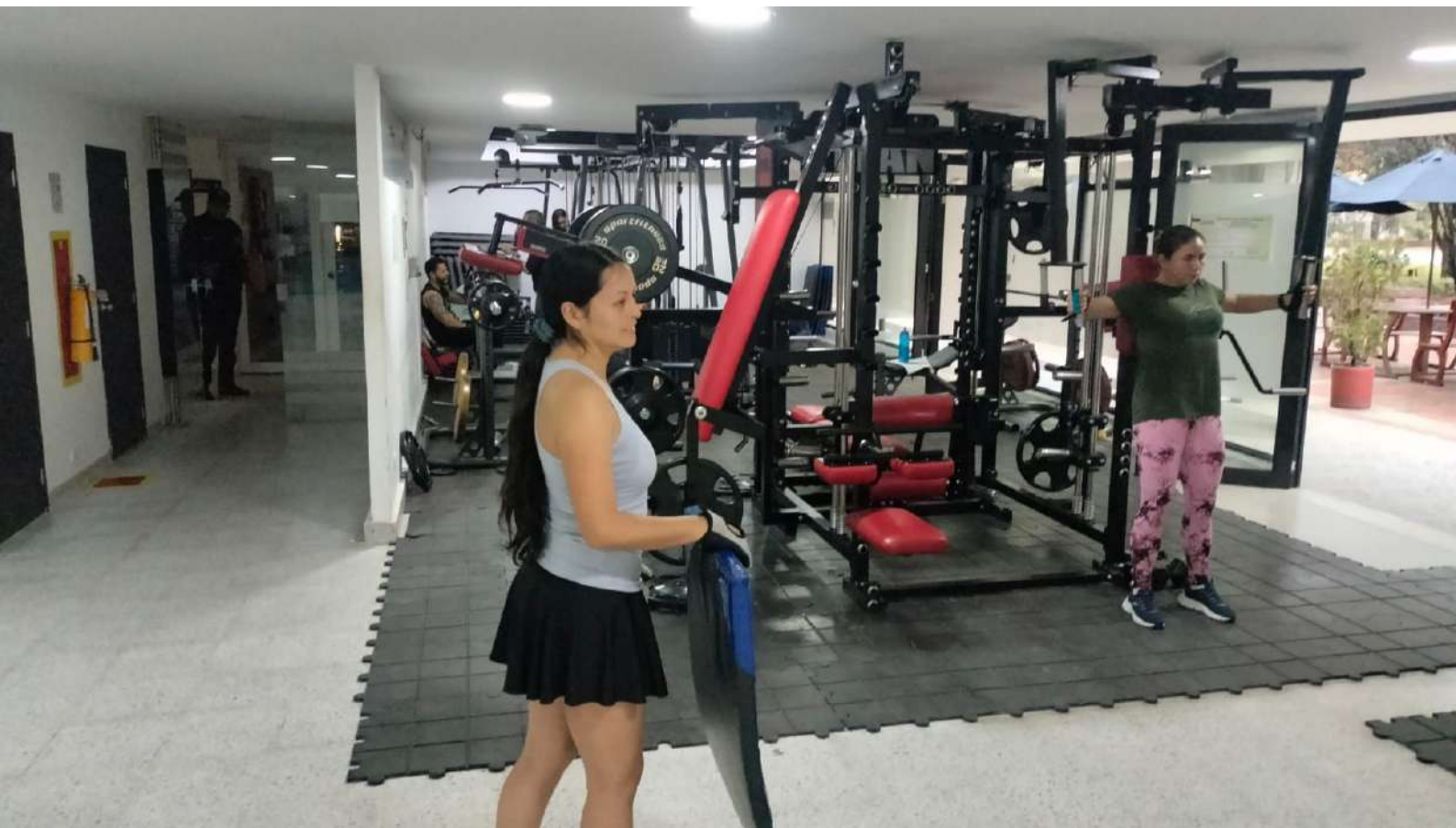
		10 DESPLAZAMIENTOS LATERALES EN MEDIA SENTADILLA		1 SERIE= 5 pasos laterales hacia la derecha + 5 pasos laterales hacia la izquierda (repetir 3 veces) 4 SERIES EN TOTAL			X	
ADUCTORES		11 ADUCCION BALON EN ISOMETRIA (POSICION MEDIA SENTADILLA)		1 REPETICION= apretar 8" 1 SERIE= 4 repeticiones 4 SERIES 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



















sport factor.es

















LAS TRES PREMISAS FUNDAMENTALES **DEL** **“ENTRENAMIENTO FUNCIONAL”**

1.GIMNASIO= artificial y no funcional

2.EJERCICIO FUNCIONAL= debe ser multiplanar y sin estabilización externa y que imite acciones laborales, deportivas o del diario vivir

3.LO IMPORTANTE ES CREAR
INESTABILIDAD

MOVIMIENTOS POLIARTICULARES
(INTEGRADOS)
Y
MOVIMIENTOS MONOARTICULARES
(ANALÍTICOS)

- Los movimientos analíticos (no ocurren de forma natural en el cuerpo humano y por lo tanto son denominados artificiales) son considerados como **No funcionales**
- Los movimientos integrados (multiarticulares o que son sincronizados y naturales en el movimiento del cuerpo humano) son funcionales

INTERROGANTES QUE SURGEN

¿¿¿ ENTONCES LOS MOVIMIENTOS ANALITICOS NO SON FUNCIONALES Y QUIZAS SON MALOS O INUTILES ???

¿¿¿ Y ENTONCES QUE PASA CUANDO UN MOVIMIENTO, DIGAMOS DE EXTENSION DE RODILLA (MONOARTICULAR Y ANALITICO) EN MAQUINA MEJORA LA MARCHA DE UNA PERSONA ???

EL SIGNIFICADO DE LA PALABRA “FUNCIONAL”

- **DEFINICION 1:**

Ejercicio que **imita** la actividad que se requiere en el trabajo, vida diaria (cocinar, agacharse, tender la cama, cargar la maleta) o deporte.

Se cree que **imitar** una acción deportiva o una acción de la vida diaria es funcional.

¿ENTONCES PORQUE UNA PERSONA LLEGA
A LA EPS CON DISFUNCIONES ARTICULARES
DESPUES DE REALIZAR ACCIONES
TEORICAMENTE FUNCIONALES?

- **DEFINICION 2:**

El ejercicio funcional es aquel que **ayuda a mejorar** la función para poder realizar las acciones diarias o deportivas con mejor rendimiento y tolerancia del sistema neuromuscular y articular

REALIDADES

**1.NO EXISTE EL EJERCICIO FUNCIONAL....
TAMPOCO EXISTE EL EJERCICIO NO
FUNCIONAL.**

**2.SON LAS PERSONAS LAS QUE SON
FUNCIONALES O NO FUNCIONALES**

REALIDADES

**3.DEBEMOS RESPETAR FUNCIONES
ARTICULARES Y NEUROLÓGICAS**

4.ERROR EN LA FRASE:

**“SE DEBE ENTRENAR LOS MOVIMIENTOS
Y NO LOS MUSCULOS”**

**5. EL TERMINO FUNCIONAL MAS UNA MODA
QUE UNA REALIDAD**

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
2025-09	2025-09	1832235211	9492054858	I	2025/10/06	2025/10/06	BANCO DAVIVIENDA	\$672,000

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES																			
EMPLEADO					PENSION					SALUD					CCF				
RIESGOS					PARAFISCALES														
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias
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	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
2025-09	2025-09	1832235211	9492054858	I	2025/10/06	2025/10/06	BANCO DAVIVIENDA	\$672,000

RESUMEN DE PAGO

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