CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN					
Pública	X	Pública Clasificada		Pública Reservada	

PROCESO DE GESTIÓN CONTRACTUAL
ETAPA POSCONTRACTUAL
FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN
INFORME DE SUPERVISIÓN
CONTRATO NRO. CO1.PCCNTR.7635965

1. ASPECTOS GENERALES

CONTRATANTE	Despacho Regional Risaralda
CONTRATO NRO.	CO1.PCCNTR.7635965
FECHA DE SUSCRIPCIÓN	11 de marzo de 2025
OBJETO	Prestación de servicios para contratar los escenarios y elementos necesarios y el servicio de entrenamiento y enseñanza en la disciplina deportiva de natación a los funcionarios y beneficiarios en el marco del plan de Bienestar Social en la vigencia 2025
CONTRATISTA	Club Deportivo De Natación Flamingo Risaralda
CC o NIT	8160061339
LUGAR DE EJECUCIÓN	Pereira y/o Dosquebradas
FECHA DE INICIO	14 de marzo de 2025
PLAZO INICIAL DEL CONTRATO	8 meses
VALOR INICIAL DEL CONTRATO	$45.440.000
PRÓRROGA NRO.	N/A
FECHA DE TERMINACIÓN	15 de diciembre de 2025
ADICIÓN NRO.	N/A
VALOR ACTUAL DEL CONTRATO	$45.440.000
FORMA DE PAGO	El SENA cancelará al CONTRATISTA mediante pagos parciales mensuales, según el servicio prestado. Los pagos serán realizados, una vez sea recibido a satisfacción el objeto del contrato, previo cumplimiento de los requisitos exigidos para el mismo e Informe del Supervisor que se designe para el contrato. El pago está sujeto a la disponibilidad de PAC. Todo lo anterior dando cumplimiento a la ley 789 de 2002, artículo 23 de la ley 1150 de 2007. El SENA efectuará al CONTRATISTA las retenciones que, en materia tributaria tenga establecida la Ley y respecto de las cuales sea su obligación efectuar la retención. En los demás casos, el contratista deberá cumplir con el pago de los impuestos, tasas o contribuciones que se deriven de la presente contratación. Para la realización de cada pago el contratista deberá acreditar previamente encontrarse al día en el pago de aportes al Sistema de Seguridad Social Integral y aportes Parafiscales.
INFORME DE SUPERVISIÓN NRO.	07
PERIODO DEL INFORME	Desde el 01 al 30 de septiembre de 2025

2. EJECUCIÓN CONTRACTUAL

OBLIGACIONES	ACTIVIDADES REALIZADAS	PRODUCTO O EVIDENCIA
1. Desarrollar el servicio entrenamiento de natación en los funcionarios del SENA.	En ejecución	Registro fotográfico
2. Garantizar la prestación del servicio a funcionarios SENA cuando corresponda, según relación entregada por el supervisor de contrato para la enseñanza, preparación, acondicionamiento y entrenamiento orientado y dirigido por personal Idóneo a desarrollarse en un escenario deportivo reglamentario para la práctica deportiva en cumplimiento de la normatividad Técnica y Legal.	En ejecución	Registro fotográfico
3. Disponer durante la ejecución del contrato con los escenarios deportivos cumpliendo con las condiciones técnicas requeridas.	Se cumple	Registro fotográfico
4.Deberá garantizar los procesos de limpieza y desinfección de equipos y elementos de natación.	Se cumple	
5. Dejar planes de trabajo en seco o en tierra a manera de rutinas por cada uno de los deportistas para realizar en sus respectivos hogares.	Se realiza explicación de rutunas de acondicionamiento y estiramiento, para que los funcionarios realicen en casa	N/A
6. No autorizar acompañantes en sitio aledaño a los deportistas dentro del área destinada al entrenamiento.	Se recomienda que los acompañantes se dirijan a gradería.	N/A

7. Desarrollar una Valoración Física -Técnica Individual a los funcionarios SENA, teniendo presente que pueden tener diversos niveles de aprendizaje y entrenamiento. Las actividades de valoración se darán al inicio, en medio y a finalización del contrato para las personas inscritas en lista inicial. a) Enviar Resultados de la Valoración (En la Etapa Inicial, intermedia y Final de la prestación de los servicios bajo el contrato). b) Diseñar y Desarrollar los planes de entrenamiento Físico, Técnico y Táctico de acuerdo con los resultados de las valoraciones Físico-Técnicas. c) Elaborar cronograma de Entrenamientos el cual debe entregarse al profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo Institucional.	Se cumple	Documento de excel
8. Promover la enseñanza y dedicación que requiere la disciplina deportiva entre los funcionarios como prácticas que buscan el bienestar y el fortalecimiento de quiénes se beneficiarán y deseen integrar el equipo que representará a la Regional Risaralda del SENA en Eventos Deportivos en la vigencia; Planeando, desarrollando y transmitiendo los conocimientos bajo programas competitivos y herramientas pedagógicas que estimulen a los participantes.	En ejecución	Registro fotográfico y asistencia

9. Prestar acompañamiento Técnico a los designados para que participen en los Juegos Zonales, Nacionales Deportivos del SENA y otros eventos donde se esté representado Institucionalmente a la Regional.	No aplica en este periodo	N/A
10. Realizar recomendación de quienes integraran el equipo que representará a la Regional en la disciplina Deportiva de acuerdo con el rendimiento de los Participantes y entre aquellos que hayan asistido por lo menos a la mayor parte de las clases y/o entrenamientos.	Se cumple	Asistencia y evaluación inicial
11. Presentar informes de actividades realizadas adjuntando los listados de asistencia original de los participantes a las clases y/o entrenamientos programados con evidencias (fotos, lista de asistencia) así: a) Enviar Informe - Relación de Asistencia mensual b) Enviar soporte fotográfico (mensual). c) Enviar formalmente Informe de seguimiento Mensual para la supervisión del contrato en tiempo oportuno de las actividades desarrolladas y si es el caso de irregularidades que se puedan presentar con los participantes. d) Presentar informes del equipo que permitan observar el desempeño que determine los eventos en que participarán en la presente vigencia.	Se cumple	Informe mensual

12. Concertar los horarios de entrenamientos con los funcionarios inscritos. Informar posibles cambios que se presenten al supervisor y a los funcionarios, el tiempo mínimo para entrenamiento serán cuatro (4) horas semanales.	Se cumple	Horarios establecidos en reunión y aviso de novedades en las clases por medio de grupo de WhatsApp
13. Suspender a participantes de la Disciplina Deportiva si: a) El funcionario decide suspender las clases y /o entrenamientos podrá hacerlo por solicitud propia, por incapacidad médica o por situación de índole personal, notificando a Bienestar quien asignará otro funcionario para que sea partícipe de la Disciplina Deportiva. b) Si la no asistencia supera el 40 % de las clases y/o entrenamientos.	En ejecución	Lista de asistencia
14. Garantizar y conservar las especificaciones técnicas ofrecidas en cuanto a calidad y especificaciones pactadas, referidas en el proceso.	Se cumple	Planes de trabajo
15. Cumplir con el objeto del contrato con plena autonomía técnica y administrativa y bajo su propia responsabilidad. Por lo tanto, no existe ni existirá ningún tipo de subordinación, ni vínculo laboral alguno del contratista con el SENA.	Se cumple	
16. Establecer los procedimientos que le permitan cumplir con las actividades operativas y demás condiciones señaladas en el estudio previo, para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	Se cumple	Informes mensuales
17. Conservar durante la ejecución del contrato los precios de los servicios ofrecidos.	Se cumple	Facturas Electrónicas de venta

18. Informar oportunamente y por escrito al supervisor del contrato de cualquier situación que pueda afectar la correcta ejecución del mismo.	No aplica para este periodo	N/A
19. Cumplir con todas aquellas obligaciones inherentes al Contrato y necesarias para la correcta ejecución del objeto del mismo.	Se cumple	Evidencia fotográfica, planes de trabajo
20. Las demás que se estimen de acuerdo con el objeto y ejecución del contrato.	Se cumple	

2.1 Cumplimiento de obligaciones referentes al Sistema Integrado de Gestión y Autocontrol – SIGA

Obligaciones de seguridad y salud en el trabajo:

1) Entregar el plan de emergencias, protocolos vigentes y/o procedimientos que se encuentran establecidos para atención de los funcionarios en caso de presentarse incidentes, accidentes y/o emergencias en el escenario deportivo donde se realizara el entrenamiento. (aplica para todos los contratistas independientemente del número de trabajadores). Documentos se encuentra en ejecución del contrato numeral 7 SECOP II
2) Dar cumplimiento a las obligaciones del Sistema de Seguridad Social (salud, pensión y riesgos laborales) así como al SG-SST y demás normas aplicables y presentar los documentos respectivos de los trabajadores que impartirán la formación donde se acrediten todos los anteriores (planilla de pago de seguridad social del trabajador y Certificados de Salud, Pensión y ARL que certifiquen afiliación activa de los trabajadores que realizarán la labor y donde se evidencie la cotización al nivel de riesgo acorde a la actividad desarrollada).Se adjunta planilla de SS mensual en el archivo GF.

Obligaciones ambientales del contratista:

1) De acuerdo a la naturaleza del objeto a contratar, no se requieren criterios ambientales o de energía.

3. AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO

FECHA DEL INFORME	NRO. DE FACTURA	VALOR FACTURADO	VALOR EJECUTADO	SALDO DEL CONTRATO	PORCENTAJE DE EJECUCIÓN FINANCIERA
14/03/2025 al 31/03/2025	FLA626	$2.840.000	$2.840.000	42.600.000	6,26%
01/04/2025 al 30/04/2025	FLA627	$5.680.000	$8.520.000	$36.920.000	18,75%

01/05/2025 al 31/05/2025	FLA776	$5.680.000	$14.200.000	$31.240.000	31,25%
01/06/2025 al 30/06/2025	FLA995	$5.680.000	$19.880.000	$25.2560.000	43,75%
01/07/2025 al 31/07/2025	FLA1371	$5.680.000	$25.560.000	$19.880.000	56,25%
01/08/2025 al 31/08/2025	FLA1372	$5.680.000	$31.240.000	$14.200.000	68,75%
01/09/2025 al 30/09/2025	FLA1373	$5.680.000	$36.920.000	$8.520.000	81.25%

Porcentaje de ejecución física: **N/A**

4. RELACIÓN DE PAGOS DE SEGURIDAD SOCIAL

SALUD, PENSIÓN Y ARL	**Periodo reportado** SALUD-PERIODO 10 PENSION-PERIODO 9	**Planilla nro.** 34853641 del 24 DE octubre 2025

5. JUSTIFICACIÓN PARA LA MODIFICACIÓN: N/A

6. CERTIFICACIÓN

Con la firma del presente informe, en mi calidad de supervisor(a), previa revisión de los documentos en la plataforma SECOP II, certifico el cumplimiento a cabalidad de las obligaciones establecidas en el contrato por parte del contratista y la plena autonomía en desarrollo de sus actividades durante el respectivo periodo. Con base en lo anterior, autorizo el pago conforme lo pactado contractualmente.

7. OBSERVACIONES: No se presentan observaciones

Para constancia se firma a los 01 días del mes de octubre de 2025

OLGA ROCIO ALFONSO STEFEN
Supervisora del contrato

Elaboró: Adriana Rodriguez Landinez, Apoyo a supervisión.

CLUB DEPORTIVO DE NATACIÓN

Flamingo RISARALDA

NIT. 816006133-9

Reconocimiento Deportivo

Resolución N. 5565 del 05 de agosto de 2022

FOTOGRAFIAS SEPTIEMBRE 2025





Pereira, Risaralda
Cel: 3108244634-3106309403
Correo electrónico: clubflamingorisaralda@gmail.com

CLUB DEPORTIVO DE NATACIÓN

Flamingo RISARALDA

NIT. 816006133-9

Reconocimiento Deportivo

Resolución N. 5565 del 05 de agosto de 2022





Pereira, Risaralda
Cel: 3108244634-3106309403
Correo electrónico: clubflamingorisaralda@gmail.com

CLUB DEPORTIVO DE NATACIÓN

Flamingo RISARALDA

NIT. 816006133-9

Reconocimiento Deportivo

Resolución N. 5565 del 05 de agosto de 2022





Pereira, Risaralda
Cel: 3108244634-3106309403
Correo electrónico: clubflamingorisaralda@gmail.com

CLUB DEPORTIVO DE NATACIÓN

Flamingo RISARALDA

NIT. 816006133-9

Reconocimiento Deportivo

Resolución N. 5565 del 05 de agosto de 2022





Pereira, Risaralda

Cel: 3108244634-3106309403

Correo electrónico: clubflamingorisaralda@gmail.com

SENA

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 2 DEL MES DE septiembre DEL AÑO 2025

OBJETIVO (S)

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
1	BIANA BUITRAGO	1.116.248.691	✓			COMERCIO Y SERVICIOS	OBUITRAGON@SENA	3218204645	NA	
	Mauricio Ramirez	1007220	—			CEAD	mpcarrimendi@	3174342608	—	
	Martha Cortes	39684487	✓			CDIT.	mcortesr@ sena.edu.co	3108256071	—	
	Gustavo Garcia	1941595	—			CDIT.	gusa_cort@ yahoo.com	3113088602		
	Andrés Patiño	98689370	✓			CASA.	af patino a			
	Mauricio Ramirez	1007220	✓			CEAD	mpramirez@sena	3174342608		
	Liliana P. Osorio	42106891	✓			CGYS	lposorio@sena	3165791511	—	

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.

Scanned with CamScanner

SENA

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 6 DEL MES DE Septiembre. DEL AÑO 2025

OBJETIVO (S)

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
	Andres Patiño A	9868370	X			CASA.				
	Hernando Betancur	10084893	X							
	Eliana G Herrera	42053852	X		B.					
	Liliana P. Osovo	42106831	✓			CGS				

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, *Protección de Datos Personales*, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.

Scanned with CamScanner

SENA

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 11 DEL MES DE September DEL AÑO 2025

OBJETIVO (S)

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
	Martha Cortés	39684487	X			CDITI	mcortesr@sena.edu.co	3108256071	—	
	Cristian Gallego	1941595				CMIT.	[illegible]	3113088602		
	Oriana Buitrago	1116248695	✓			Comercio y Servicios	OBUITRAGON@SENA	3216201885	NA	Oriana B.
	Liliana P. Osorio	42106831	✓			CCYS	Lposorio@sena.edu.co	3165791511	—	
	Andres Patiño	9868370	✓			Ccyt	a-patino@sena		—	
	Claudia Alfonso E.	65.753173	—			CASA.	cralfonso@sena.edu.co	3137055764	—	
	Valentina Ospina M	1093214311	✓			CASA	vdospinam@soldado	3224144996	—	
	Luz María Muñoz	25.158.510			Benef.	CASA	lumamu1@gmail.com	3173025910	—	
	Sandra Milena	24331872	—		Benef.	CASA	esmorenoru32@gmail.com	3206148372	✓	
	Marleo Parra	1002230	—			CCYS	marioparra@sena.edu.co	3174347608	—	

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.

Scanned with CamScanner

SENA

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 13 DEL MES DE Septiembre DEL AÑO 2025

OBJETIVO (S)

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
	Liliana P. Osorio	42106831	✓			CCYS	lposorio@sena	3165791511	—	
	Martha Cortés	39684483	✓			CDIT	mcortesr@	3108250077	—	
	Carlos Gaviria	19415951	✓			CNCA	carlos_gaviria@	3117088602		
	Valentina Duque M	1093214881	✓			CASA.	vduquem@sena.edu	3127444916	—	
	Luz María Muñoz	25.158.570			Benef.		lzmarin8@sena	3183025900	—	
	Juan Angel Vibe	1050476 26	✓			CDIT/	javibel@sena.edu.co	3104925286	—	
	Juan D. O.	1089790361			Benef.		"	"		
	[illegible]	1089790369			Ben.		"	"		
	Yenifer Bacca	26733182			X		"	"		
	Andrea Latiño	9868370	X			CASA.				
	Fernando Betancur	10084693	X			CDITI				
	Gloria G. Herrera	42058852			B					

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.

Scanned with CamScanner

SENA

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 16 DEL MES DE Septiembre DEL AÑO 2025

OBJETIVO (S)

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
	Martha Cortés	39684487	X			CDM	mcortesr@sena	3108758071	—	
	Gustavo Camacho	19415951	X			CDM	gustavocamacho@sena.com	3113088602		
	[illegible]	9868370	X			CASA.				
	Hernando Acevedo	10084793	✓			CDM		3223039654		
	Gloria E. Herrera	42057312			B.			310 3824682		
	Gloria P. Osorio	42106731	✓			CC15	gposorio@sena	3165791511		

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.

Scanned with CamScanner

SENA

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 20 DEL MES DE Septiembre DEL AÑO 2025

OBJETIVO (S)

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
	Sandra Espinosa	24331972			Benefic	CASA	espinozam.lore 3@gmail.c	3206928127	✓	
	Ma María Muñoz	1093214814	✓		Bend	CASA	vdvguerra@senasofi.	3183028703	N/A	Ma María Muñoz
	Valentina Duque M	25.150.520	✓			CASA.	vdvguerra@senasofi.so	3124449976	NA.	Valentina D
	Luis David Cano	80758538						3223667049		
	Hernando Betancur	10084593	✓			CDITI		3223039654		
	Gloria C. Herrera	42073852			B-			3103824682		
	Gilma P. Osorio	42106831	—			CCYS	gposorio@sena	3167791511		

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.

Scanned with CamScanner

SENA

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 23 **DEL MES DE** Septiembre. **DEL AÑO 2025**

OBJETIVO (S)

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
	Fernando Betancur	10.084593	x			CSITI	hbetancur@			
	Hernán De Herrera	4205385L			B.	CSITI				
	Liliana P. Osorio	4210683	✓			CCYS	lposorio@sena	3165791511		
	Olga Lucía Alfonso	65.753173	—			CASA	olalfonso@sena.	3157855766		
	Luz María Muñoz	43.159.570			Benef	Casa	luzmamj@sena.	3183025803		Luz María M.
	Valentina Duque	1039321484	✓			CASA	vduquem@sena.	3182844992	N/A	

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.

Scanned with CamScanner

SENA

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 27 DEL MES DE Septiembre DEL AÑO 2025

OBJETIVO (S)

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
	[illegible]	65.783.173	–			CASA.	[illegible]	3157855764	–	
	Luz María [illegible]	125.158.592			Benef	CASA	[illegible]	318302390		
	[illegible]	1093214384	✓			CASA	[illegible]	3122449946		
	[illegible]	39685370	✓			CASA.	[illegible]			
	[illegible]	24531877	✓		Benef.	CASA	[illegible]	3206948772		
	[illegible]	80788538						3202366709		
	[illegible]	10022130	✓			CEYD	[illegible]	318 4342698		
	[illegible]	39684483	✓			CDIT	[illegible]	3108256071	–	
	[illegible]	19415951	–			CNTR	[illegible]	3113088602		
	[illegible]	42106831	–			CCYS	[illegible]	3165791516		

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.

Scanned with CamScanner

SENA

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 30 DEL MES DE Septiembre. DEL AÑO 2025

OBJETIVO (S)

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
	Liliana P. Osorio A	42106831	✓			CCYS	lposorio@sena.edu.co	3165791511		
	Andrés Patiño	1868370	x			CASA.	afpatino a			
	Olga Lucía Alfonso	65.753.173	-			CASA.	olalfonso@sena.edu.co	-		
	Hernando Betancur	10084547	-			CGTI				
	Gloria E. Correa	42873852			B					

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.

Scanned with CamScanner

Sesiones de Entrenamiento SENA
Entrenadora: Liliana Lolita Mejía Guerrero
Septiembre de 2025
Beneficiarios

sábado, 6 de septiembre de 2025	sábado, 13 de septiembre de 2025	sábado, 20 de septiembre de 2025	sábado, 27 de septiembre de 2025
PARTE INICIAL:	**PARTE INICIAL:**	**PARTE INICIAL:**	**PARTE INICIAL:**
Calentamiento: *Movilidad articular * Preparación general (trote, sentadillas, abdominales, lumbares y flexiones de brazo) * Estiramiento.	Calentamiento: *Movilidad articular * Preparación general (trote, sentadillas, abdominales, lumbares y flexiones de brazo) * Estiramiento.	Calentamiento: *Movilidad articular * Preparación general (trote, sentadillas, abdominales, lumbares y flexiones de brazo) * Estiramiento.	Calentamiento: *Movilidad articular * Preparación general (trote, sentadillas, abdominales, lumbares y flexiones de brazo) * Estiramiento.
PARTE CENTRAL:	**PARTE CENTRAL:**	**PARTE CENTRAL:**	**PARTE CENTRAL:**
* 20 burbujas * 4 Piscinas en patada de libre en posición ventral con asistencia de la tabla. * Desplazamiento en posición de flecha contando 5 segundos y salir a respirar lateral. * Desplazamiento con movimiento circular del brazo derecho y luego cambiar al brazo izquierdo. * Desplazamiento en estilo libre global con y sin asistencia de la tabla. * Desplazamiento en patada de espalda con asistencia de la tabla.	* 20 burbujas * Patada de libre ventral con tabla. * En posición de flecha realizar tres brazadas con el brazo derecho y luego cambiar. * Desplazamiento realizando brazada alterna respirando lateral. * Desplazamiento en posición de espalda con tabla apoyando la cabeza sobre el implemento. *Desplazamiento en espalda llevando la tabla apoyada en el pecho.	* 20 burbujas * 4 Piscinas en patada de libre en posición ventral con asistencia de la tabla. * Desplazamiento en posición de flecha contando 5 segundos y salir a respirar lateral. * Desplazamiento con movimiento circular del brazo derecho y luego cambiar al brazo izquierdo. * Desplazamiento en estilo libre global con y sin asistencia de la tabla. * Desplazamiento en patada de espalda	* 20 burbujas * Patada de libre ventral con tabla. * En posición de flecha realizar tres brazadas con el brazo derecho y luego cambiar. * Desplazamiento realizando brazada alterna respirando lateral. * Desplazamiento en posición de espalda con tabla apoyando la cabeza sobre el implemento. *Desplazamiento en espalda llevando la tabla apoyada en el pecho. * Desplazamiento en flecha dorsal. * Flotación vertical con ondulación en patada
PARTE FINAL:	**PARTE FINAL:**	**PARTE FINAL:**	**PARTE FINAL:**
* Desplazamiento en posición de espalda con brazada pegada al cuerpo sin sacarla del agua. * Sentados sobre el flotador realizar brazada circular alterna. * Flotación dinámica durante 1 minuto. * 20 burbujas	* Sentados sobre la tabla realizar brazada en tracción. * Flotación estática en posición ventral. * Recoger objetos del fondo de la piscina. * Burbujas	* Desplazamiento en posición de espalda con brazada pegada al cuerpo sin sacarla del agua. * Sentados sobre el flotador realizar brazada circular alterna. * Flotación dinámica durante 1 minuto. * 20 burbujas	* Sentados sobre la tabla realizar brazada en tracción. * Flotación estática en posición ventral. * Recoger objetos del fondo de la piscina. * Burbujas

Sesiones de Entrenamiento SENA
Entrenador: Israel Rodriguez Villa
Septiembre de 2025

martes 2 de septiembre	**jueves 4 de septiembre**	**sábado 6 de septiembre**
400 libre 8 x50 libre 4x50 pecho 400 libre con aletas y paletas 4x100 combinado sin equipo	400 libre sin equipo 15 de 100 en libre el primero en patada, el segundo en brazo con pull, el tercero libre completo sin equipo y el cuarto 50 libre 50 pecho repetir hasta hacer los 15.	400 libre sin equipo 400 brazo pull boy en libre 400 patada de libre con aletas 400 en 50 libre-50 pecho
total metros 1800	total metros 1600	total metros 1800
martes 9 de septiembre	**jueves 11 de septiembre**	**sábado 13 de septiembre**
400 libre 8 x50 libre 4x50 pecho 400 libre con aletas y paletas 4x100 combinado sin equipo	400 libre sin equipo 15 de 100 en libre el primero en patada, el segundo en brazo con pull, el tercero libre completo sin equipo y el cuarto 50 libre 50 pecho repetir hasta hacer los 15.	400 libre sin equipo 400 brazo pull boy en libre 400 patada de libre con aletas 400 en 50 libre-50 pecho
total metros 1800	total metros 1600	total metros 1800
martes 16 de septiembre	**jueves 18 de septiembre**	**sábado 20 de septiembre**
400 libre 8 x50 libre 4x50 pecho 400 libre con aletas y paletas 4x100 combinado sin equipo	400 libre sin equipo 15 de 100 en libre el primero en patada, el segundo en brazo con pull, el tercero libre completo sin equipo y el cuarto 50 libre 50 pecho repetir hasta hacer los 15.	400 libre sin equipo 400 brazo pull boy en libre 400 patada de libre con aletas 400 en 50 libre-50 pecho
total metros 1800	total metros 1600	total metros 1800
martes 23 de septiembre	**jueves 25 de septiembre**	**sábado 27 de septiembre**
400 libre 8 x50 libre 4x50 pecho 400 libre con aletas y paletas 4x100 combinado sin equipo	400 libre sin equipo 15 de 100 en libre el primero en patada, el segundo en brazo con pull, el tercero libre completo sin equipo y el cuarto 50 libre 50 pecho repetir hasta hacer los 15.	400 libre sin equipo 400 brazo pull boy en libre 400 patada de libre con aletas 400 en 50 libre-50 pecho
total metros 1800	total metros 1600	total metros 1800
martes 30 de septiembre		
400 libre 8 x50 libre 4x50 pecho 400 libre con aletas y paletas 4x100 combinado sin equipo		
total metros 1800		

Nota: para este primer mes el objetivo general es el desarrollo de la Resistencia y la técnica de los estilos libre y pecho.

La preparación física en tierra se divide de la siguiente manera: los días martes se trabaja fuerza abdominal, lumbar y resistencia aeróbica, los días jueves se trabaja fuerza de brazos y de piernas, más resistencia aeróbica en tierra y los días sábado se trabajan circuitos que involucran todos los grupos musculares para el desarrollo de la fuerza y la resistencia en tierra.

Durante todas las sesiones se desarrolla la flexibilidad.