CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN					
Pública	X	Pública Clasificada		Pública Reservada	

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 noviembre 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.	08
PERIODO DEL INFORME	Desde el 01 al 31 de octubre 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).
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).

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%
01/10/2025 AL 31/10/2025	FLA1515	$5.680.000	$42.600.000	$2.840.000	93.75%

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

4. RELACIÓN DE PAGOS DE SEGURIDAD SOCIAL

SALUD, PENSIÓN Y ARL	**Periodo reportado** SALUD-PERIODO 11 PENSION-PERIODO 10	**Planilla nro.** 35202036 del 19 DE NOVIEMBRE 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 13 días del mes de diciembre de 2025

OLGA ROCIO ALFONSO STEFEN
Supervisor 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 OCTUBRE 2025





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

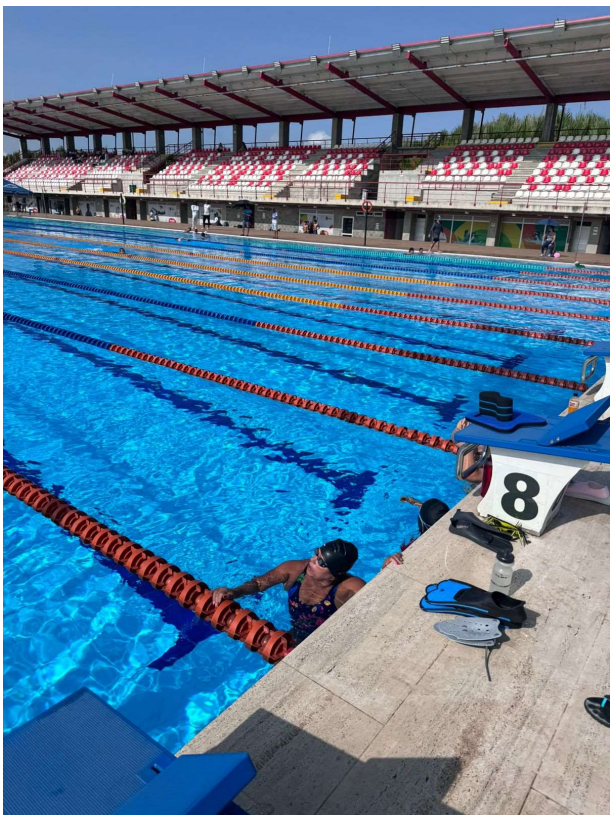
CLUB DEPORTIVO DE NATACIÓN

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

SENA

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 02 DEL MES DE 10 . 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	10034593				CDITT		3229039604		
	Gloria C Parra	42093892			P			3103824682		
	Liliana P. Osorio	42106831				CCYS	lposorio@sena.edu.co	3657915 11		
	Alfonso Alfonso	6J.753177				CASA.	dalfonso@sena	3137855764		
	Valentina Duque	1093211881				CASA	vduque@senaedu.co	3222111992	N/A	
	Andres Patiño	9868370				CASA.				

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 4 DEL MES DE octubre. 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 Marcela	29331972			Apoyo	CASA		3206	✓	
	Katherine Giraldo	1139207				CyS		3158507605		
	Liliana P. Osorio	42106831	✓			CCTS	Lposorio@sena.edu.co	3165791511	—	
	Valentina Duque M	1193219894	✓			CASA	vduquem@sena.edu.	3122911996	—	
	Olga Lucia Alfaro	67743173	—			CASA	olalfonso@sena.	3157855764	—	
	Fernando Betancur	10084793	✓			CBITI		3223039674	—	
	Gloria Echeverri	42078852			R			3103824682		
	Andrés Patiño	3068340	X			CASA.				

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 7 DEL MES DE octubre. 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
	Andrés Felipe	98683320	X							
	Pedro Betancur	1008447193	X							
	Gloria C Yepes	42053852			B					
	olga Lucia Alzate	65.738173	X			CASA	Olgalfonso@sena	3157885724		
	Liliana P. Osorio	42106831	✓			CCTS		3165795611		

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 9 DEL MES DE octubre. 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 Portocarrero	986830	X			CASA.				
	Hernando Betancur	10084[illegible]937				CDH				
	Olga C Perez	42051052			B					
	Alfonso Alfonso E.	6170373	X			CASA	malfonso@sena	3178837xxx		
	Liliana Osorio	42106831	X			CCYS		3165798511		

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 Octubre 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	388370	X			CPDA				
	Fernando Betancur	1008[illegible]93	X					3223079624		
	Erika E Herrera	42[illegible]38[illegible]2			B			3103824682		Erika E Herrera
	Olga Lucia Alfaro E	65.753[illegible]	—			CASA	malfaro@sena	3135[illegible]76		Olga Alfaro
	Liliana P. Osorio	42186831	—			CCYS		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 14 DEL MES DE octubre. 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
	Mauricio Ramírez	1007[illegible]20	X			CEAD	mramirezm	3143426[illegible]	—	
	Liliana Posada	42106831	✓			CCyS	Lposadae@sena.	3165791511	—	
	Luz P. Bedoya	42108923			Bonef		luzpiedade@yahoo.com			
	Martha Cortés	39684487	✓			CDIT	[illegible]	3108256071	—	
	Gustavo Chacón	19415051	✓		?	CDIT.	gustavo_carrillo@yahoo.com	3113088602	—	
	Andrea Patiño	9868370	✓		?	ECS.	a[illegible]atinaa			

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 10 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 Felipe	1068370	X							
	Hernando Bustamante	10084193	X			CDH		3227038644		
	Gloria E Herrera	42057852			S			3103824692		
	Alfonso Alonso	6573173	—			CAJA	alfonsoalonso	3157807764		
	Liliana P. Osorio	42106831	✓			CCP		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 18 DEL MES DE octubre 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	1068328	X							
	Hernando Betancur	10084793	X			CITI		3223039674		
	Gloria C Ferreira	42053882			B			3103824682		
	Olfelio Alfonso	6575317	—			CASA		3170857		
	Ivan P. Osorio	42106831	✓			CCYS		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 21 DEL MES DE Octubre 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
	Andrés Robledo	9868340	X							
	Fernando Betancur	10084493	X			CDTI		3223039721		
	Gloria Le Hoyos	42053852			B			3103824682		
	Jeff Brandon Alfonso F.	65.793.723	—			CAJA - Salfonso@caja		3137653726		
	Oscar P. Osorio	4210683	—			CCYS		3165379151		

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 Octubre 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
	Ambrosio Ortiz	98481300	X			CASA				
	Hernando Bohorquez	10034593	X			CDITI				
	Gloria G. Herrera	42053852			B					
	Olga Lucia Alfonso	E. 65,73173	+			CASA.	olfonsoo@sena	3178870646 -		
	Liana P. Osorio	42106831	✓			CCYS	lposorio@sena.edu.co	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 25 DEL MES DE Octubre. 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
	Andrea Patiño	98768320	X			CASA				
	Pedro Betancourt	10024593	X			CDH		3223039871		
	Gloria E Herrera	42059852			B			3103824632		
	Olga Lucia Alfonso	65.753173	X			CASA	Olgalfonso@sena	3152857564	-	
	Liliana P. Osorio	42106831	-			CCJ		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

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

sábado, 4 de octubre de 2025	sábado, 11 de octubre de 2025	sábado, 18 de octubre de 2025	sábado, 25 de octubre 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
octubre de 2025

	jueves 2 de octubre	**sábado 4 de octubre**
	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 1600	total metros 1800
martes 7 de octubre	**jueves 9 de octubre**	**sábado 11 de octubre**
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 14 de octubre	**jueves 16 de octubre**	**sábado 18 de octubre**
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 21 de octubre	**jueves 23 de octubre**	**sábado 25 de octubre**
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 28 de octubre	**jueves 30 de octubre**	
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.	
total metros 1800	total metros 1600	

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.