PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO
FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Ciudad y fecha: Cali febrero 2026

Señor (a)
Dario Perez Viveros
Cargo supervisor: coordinador GTH
Cali

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual febrero del año 2026

Referencia: CO1.PCCNTR.9277695

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

Valor y forma de Pago: Se fija como valor total para el contrato la suma de VEINTICINCO MILLONES PESOS ($25.000.000). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) (10) pagos iguales por los meses de febrero a noviembre, por valor de DOS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS. ($2.500.000) cada uno.

Plazo: será hasta el 30 de noviembre de 2026

OBJETO:
Prestar los servicios personales para el desarrollo de procesos de entrenamiento dirigidos a los funcionarios, trabajadores oficiales y sus beneficiarios, en la disciplina

de fisioterapeuta, en el marco de los programas de bienestar institucional de la Regional Valle.

Obligaciones Especificas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Planificar, organizar y ejecutar las actividades de entrenamiento deportivo asignadas, de conformidad con el cronograma aprobado por la Regional y los lineamientos del Plan Institucional de Bienestar Social e Incentivos del SENA.	Se planifico cronograma de actividades a desarrollar con usuarios Sena con sintomatología osteomuscular activa.	Listas de asistencia Registro fotográfico
2	Preparar y dirigir sesiones de entrenamiento físico preventivo, correctivo y de rehabilitación fisioterapéutica en los horarios acordados con el supervisor, brindando acompañamiento presencial en los diferentes escenarios, entrenos, juegos, competencias, festivales o campeonatos en los que participen los funcionarios y trabajadores oficiales de la entidad.	Se realizó actividades de promoción y prevención para usuarios con patologías osteomusculares con más prevalencia.	Listas de asistencia / fotos
3	Aplicar planes de entrenamiento fisioterapéutico en fortalecimiento muscular y flexibilidad, diseñando rutinas técnicas que se adapten a los requerimientos de cada disciplina deportiva y a las condiciones físicas particulares de los funcionarios, trabajadores oficiales y sus beneficiarios	Consulta fisioterapéutica para usuarios Sena y familia con patologías osteomuscular es con sintomatología activa.	Listas de asistencia / fotos/videoconsul ta
4	Desarrollar sesiones prácticas para promover la actividad física, orientadas a disminuir la incidencia de enfermedades laborales y mejorar el clima	Promoción y prevención estilos de vida saludables y puestos en el trabajo.	Listas de asistencia / fotos

	organizacional a través del bienestar físico, con el objeto de reducir riesgos relacionados con el sedentarismo.		
5	Preparar y realizar el acompañamiento preventivo a los funcionarios de la regional para su participación en eventos, encuentros, juegos, torneos o competencias institucionales, brindando la asistencia técnica requerida en materia de fisioterapia.	N/A	N/A
6	Llevar registros de asistencia, seguimiento y evaluación de las actividades desarrolladas, así como entregar los informes periódicos que le sean solicitados por la supervisión del contrato para garantizar la trazabilidad del proceso.	Se realizo lista de asistencia funcionarios	Lista de asistencia /fotos
7	Cumplir estrictamente con las normas internas del SENA, así como con la legislación vigente en materia de salud, deporte y el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo aplicable a la ejecución del objeto contractual.	N/A	N/A
8	Presentar el informe final de actividades que detalle los resultados, logros, dificultades encontradas y recomendaciones técnicas, como requisito indispensable para el cierre y liquidación del contrato.	Protocolos y guías de manejos en patologías osteomusculares, trabajos de fortalecimiento osteomuscular. Se entregan recomendaciones	Listas de asistencia / fotos
9	Programar jornadas de acondicionamiento físico con una periodicidad semanal mínima de dos horas para los empleados públicos en el centro de formación o dirección	Monitoreo historias clínicas usuarios sena, registro assitencias usuarios inescritos al programa	Listas de asistencia / fotos

	regional, en cumplimiento del artículo 11 de la Resolución 1-00174 de 2024 y lo previsto en el numeral 7.35 del acuerdo colectivo.		
10	Promover e incentivar la participación de los funcionarios, trabajadores oficiales y sus beneficiarios en la práctica de la disciplina deportiva y hábitos de vida saludable en el marco de los programas de bienestar e incentivos de la Entidad.	Registro, control y monitoreo de los usuarios en participación	Listas de asistencia / fotos
11	Responder por los bienes y elementos puestos a su disposición para el cumplimiento del objeto contractual.	N/A	N/A
12	Las demás actividades que se requieran y que hagan parte del objeto del contrato	N/A	N/A

A continuación, relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato Informe Legalización Desplazamiento Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe cuenta con el visto bueno del Supervisor.

Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL	FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL
1.				
2.				

Nota 1: Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a la presentación del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. de la planilla, operador y periodo. (Decreto Ley 2106 de 2019 – "Decreto Ley Antitrámites")

Evidencias en (10) folios

Cordialmente,

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

Recibí a satisfacción:

Darío Pérez Viveros

Supervisor Contrato No. CO1.PCCNTR. 9277695

Evidencias:

Programación guía preventiva por fisioterapia deportiva:

Programa de Rehabilitaciòn y Preventivo SENA
programacion de entrenemiento 2025
fisioterapia

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

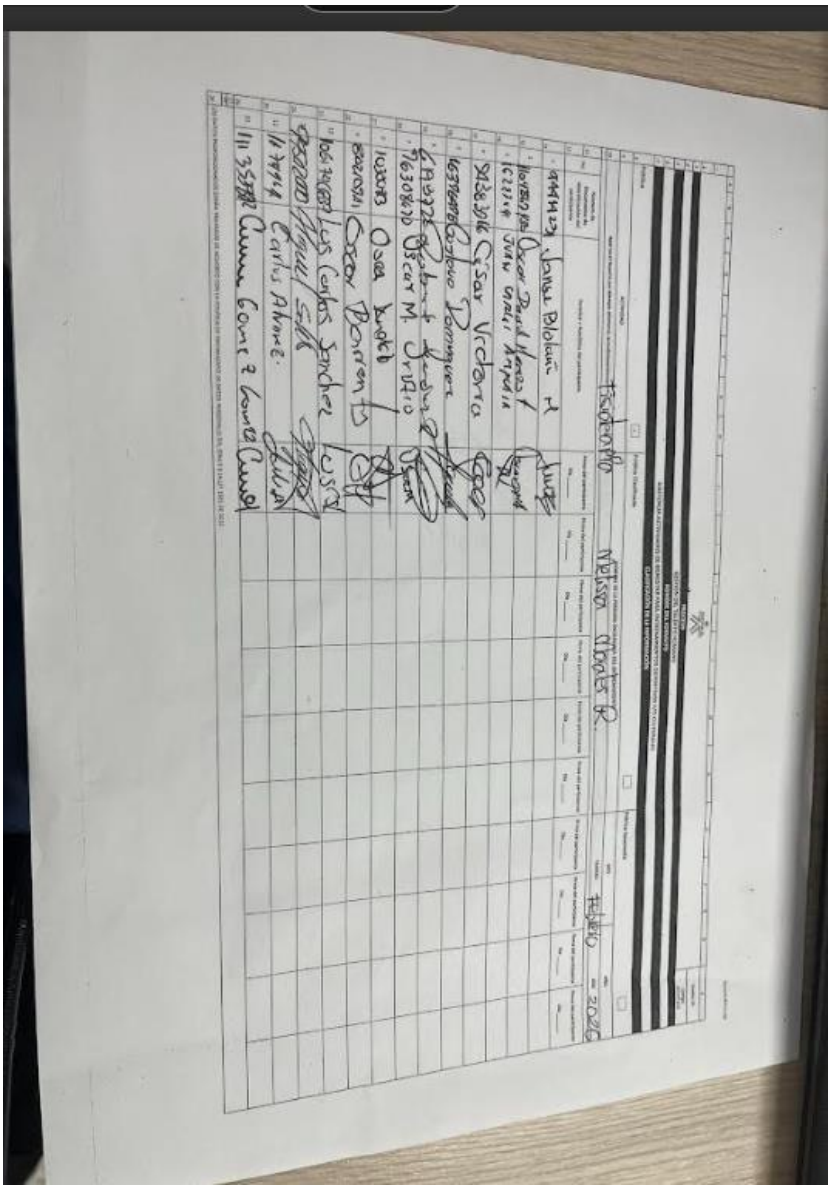


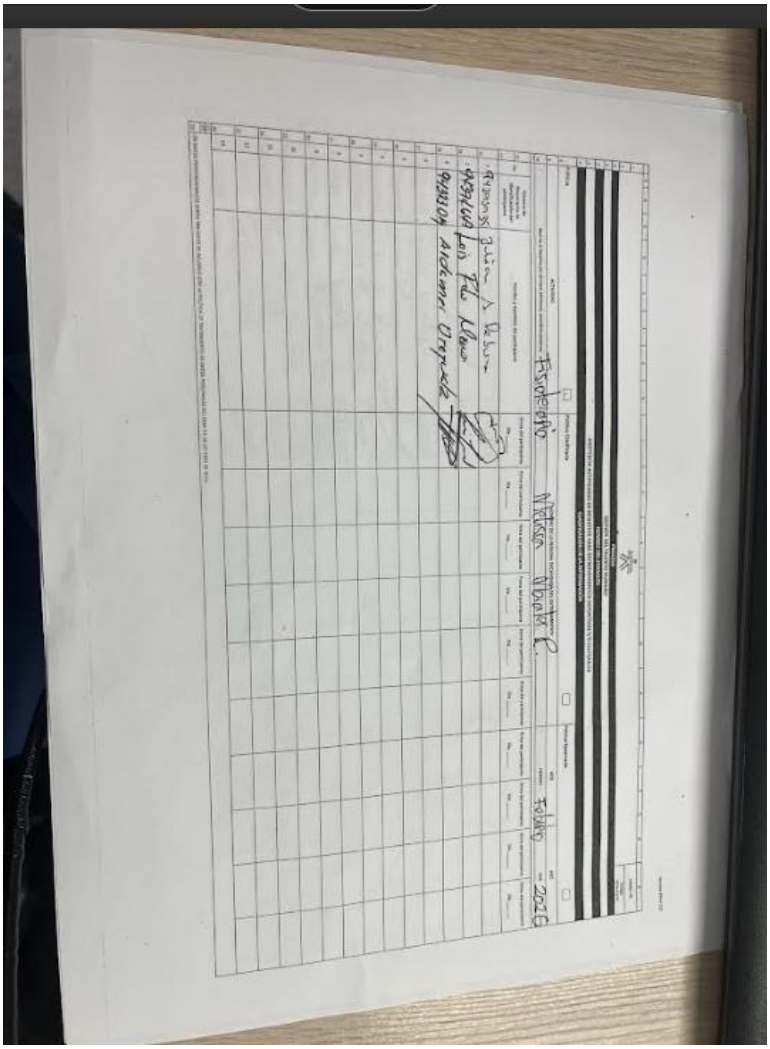












INFORME FISIOTERAPIA Y REHABILITACION DEPORTIVA:

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

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

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

Los beneficios de practicar regularmente ejercicio o actividad física son bien conocidos y mencionados por muchas entidades y autores, sin embargo, aquí resalto los mencionados por la OMS: mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejora la salud ósea y funcional; reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes y

depresión; reduce el riesgo de caídas, problemas osteomusculares y ayuda a mantener un peso corporal saludable.

Un programa de ejercicios bien estructurado que siga los principios del entrenamiento (pedagógicos y biológicos) promoverá los beneficios anteriormente mencionados. Los participantes pueden recibir beneficios adicionales al tener la práctica de ejercicio o actividad física, como terapia física integral para minimizar inflamaciones o dolores por alguna enfermedad o lesión osteomuscular.

Objetivo general.

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

Objetivos específicos.

Los participantes que lleven a cabo la práctica regular podrán:

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

. Practicar de manera segura las sesiones de ejercicio

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

. Trabajos de prevención y promoción en la salud

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

La fisioterapia deportiva busca la rehabilitación y prevención de lesiones osteomusculares en usuario y deportistas optimizando la calidad y eficiencia de su movimiento corporal. Los índices de lesiones deportivas y lesiones osteomusculares se ven disminuidas gracias a la implementación del programa preventivo antes mencionado, gracias a la ayuda del diseño y guía de manejo para lesiones deportivas, el cual se implementó en jugadores de diferentes disciplinas deportivas del complejo salomia realizando semanalmente actividades del protocolo preventivo ayudando a minimizarles riesgo de lesiones deportivas, el programa lleva 4 años aplicando los trabajos de prevención en futbol y atletismo, natación ,bolos la idea de este semestre es poder abarcar el protocolo a mas disciplinas deportivas y poder implementarlo dentro de los mesociclos de

entrenamientos deportivos así mismo de continuar el monitoreo de personal con afectaciones osteomusculares en consultorio, y darle continuidad a las charlas preventivas a todo el complejo de hidratación , higiene postural hábitos de vida saludables.

Ft. Melissa Morales Ramírez