



CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN					
Pública		Pública Clasificada	X	Pública Reservada	

### INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

BUCARAMANGA, 19 MAYO DE 2026

Señor

**YANETH SERRANO DE CONTRERAS**

SUPERVISOR CONTRATO No. CO1.PCCNTR.9164268

Coordinadora de talento humano

Profesional G02

Bucaramanga

**Asunto:** Informe mensual de ejecución contractual Mes Mayo del año 2026

**Referencia:** No CO1.PCCNTR.9164268 del año 2026

Juan Sebastián Roa Villamarin, identificado con la cédula de ciudadanía nro. 1095813670, en mi calidad de contratista del SENA, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación, presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

**Valor y forma de Pago:** Se fija como valor total para cada uno de los contratos, la suma de VEINTICINCO MILLONES DE PESOS (\$25.000.000). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Un primer pago proporcional por los días ejecutados durante el mes de febrero de 2026 b) Pagos iguales por los meses de marzo a noviembre de 2026, por valor de DOS MILLONES QUINIENTOS DE PESOS 00/100 M.N. (\$2.500.000) y c) Un último pago proporcional por los días ejecutados en el mes de diciembre de 2026

**Plazo: 10 de diciembre de 2026.**

**Objeto:** Prestar servicios personales de carácter temporal, para promover el deporte, la actividad física deportivas, recreativas, eventos relacionados con el deporte, el aprovechamiento del tiempo libre, así como la promoción de hábitos saludables para los funcionarios del centro de formación.



## Ejecución mensual de actividades

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 realizó la planificación de las actividades deportivas enfocadas en el acondicionamiento físico de los funcionarios SENA	Pantallazo de planificación
2	Promover actividades deportivas con el objeto de reducir riesgos relacionados con el sedentarismo y enfermedades no transmisibles en los funcionarios y trabajadores oficiales.	Se diseñó una planificación en donde se promueve el ejercicio físico en función de actividades cotidianas durante la jornada laboral.	Registro Fotografico
3	Diseñar y aplicar planes de entrenamiento acordes con las disciplinas deportivas a su cargo, considerando las condiciones físicas, niveles de rendimiento y características de los funcionarios, trabajadores oficiales o beneficiarios del Plan de Bienestar participantes.	Los entrenamientos de fútbol fueron enfocados en la preparación de la capacidad aeróbica, buscando un acondicionamiento óptimo de los deportistas.	Registro Fotografico
4	Preparar y acompañar a los equipos deportivos de la Regional para su participación en eventos, encuentros, torneos o competencias institucionales, cuando así se requiera.	Preparación física de los deportistas, adaptación para los test de pruebas que se realizarán como requisito para la selección.	Registro Fotografico
5	Llevar registros de asistencia, seguimiento y evaluación de las actividades desarrolladas, y	Toma de asistencia finalizando cada entrenamiento.	Registro Fotografico



	entregar los informes periódicos que le sean solicitados por la supervisión del contrato.		
6	Cumplir con las normas internas del SENA, así como con la legislación vigente en materia laboral, deportiva, de seguridad y salud en el trabajo aplicable a la ejecución del contrato.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación	No se requirió la actividad
7	Presentar el informe final de actividades, detallando resultados, logros, dificultades y recomendaciones, como requisito para el cierre y liquidación del contrato.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación	No se requirió la actividad
8	<p>Programar jornadas de acondicionamiento físico con una periodicidad semanal mínima de dos horas para los empleados públicos en el centro de formación y/o dirección regional, dentro de las dos (2) horas de la jornada laboral a la que refiere el artículo 11 de la Resolución 1-00174 de 2024, dando cumplimiento a lo previsto en el numeral 7.35 del acuerdo colectivo 2024-2026. El acompañamiento incluye, como mínimo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inducción de usuarios en el uso seguro de máquinas y equipos del gimnasio.</li> <li>• Diseño y ajuste de rutinas con base a la condición física y disponibilidad de equipos.</li> <li>• Supervisión activa durante las sesiones para corregir técnica, cargas y progresión.</li> </ul> <p>4</p>	Se realizaron actividades de acondicionamiento físico, se enfocó el trabajo en el fortalecimiento de los miembros inferiores y en corrección de posturas	Registro Fotografico



	<p>GTH-F-075 V09</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitoreo de riesgos y aplicación de protocolos de prevención de lesiones y actuación ante emergencias.</li> <li>• Promoción de hábitos saludables, calentamiento, movilidad y recuperación post-</li> </ul>		
9	<p>Adoptar medidas de cuidado, prevención y protección integral cuando las actividades se desarrollen con familiares de funcionarios, especialmente menores de edad, asegurando ambientes seguros, pedagógicos y adecuados.</p>	<p>Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación</p>	<p>No se requirió la actividad</p>
10	<p>Preservar la buena imagen institucional del SENA, manteniendo una conducta ética, profesional y coherente con los valores misionales de la Entidad en todos los escenarios donde se desarrollen las actividades contractuales.</p>	<p>Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación</p>	<p>No se requirió la actividad</p>
11	<p>Adoptar las medidas necesarias para garantizar condiciones de seguridad, bienestar y prevención de riesgos durante el desarrollo de las actividades, informando al supervisor del contrato oportunamente cualquier situación que pueda poner en riesgo a los participantes.</p>	<p>Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación</p>	<p>No se requirió la actividad</p>
12	<p>Conocer, observar y cumplir, en el marco de la ejecución del objeto contractual, el Protocolo del Servicio Nacional de Aprendizaje – SENA para la Prevención y Atención de las Violencias Basadas en Género, Acoso Sexual y otras Violencias,</p>	<p>Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación</p>	<p>No se requirió la actividad</p>



<p>disponible en el aplicativo Compromiso, actuando con autonomía técnica y responsabilidad contractual en la adopción de acciones de prevención, atención y aplicación de las medidas de protección que resulten procedentes, frente a todas las formas de violencia contra las mujeres, las violencias basadas en género, por orientación sexual, identidad de género, condición diversa y el acoso sexual, en los ámbitos, contractual y de la formación y de la Formación Profesional Integral del SENA.</p>		
--	--	--

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 para legalización del desplazamiento, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados. Cada informe de legalización 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.

ÍTEM	NRO. DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL	FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL
1	XX	XX	XX	XX
2	XX	XX	XX	XX

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: (i) Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales, (ii) los desplazamientos realizados y (iii) el pago de la planilla de seguridad social y parafiscal nro. 6011191355 de la planilla SOI referente al mes de abril 2026.



Cordialmente,

*Juan Sebastian Roa Villamarin*

**JUAN SEBASTIAN ROA VILLAMARIN**

Contratista

C.C. No. 1095813670 DE FLORIDABLANCA-SANTANDER

Recibí a satisfacción:

**YANETH SERRANO DE CONTRERAS**

Supervisor Contrato CO1.PCCNTR.9163338 de 2026

Coordinadora de bienestar

Profesional G02

Centro de Servicios Empresariales y Turísticos



## EVIDENCIAS DOCUMENTAL -MES MAYO DEL 2026

CONTRATO No CO1.PCCNTR.9164268 del año 2026 – JUAN SEBASTIAN ROA VILLAMARIN

### EVIDENCIAS DOCUMENTALES PERIODO DEL 01 AL 31 DE MAYO DEL 2026

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.

## MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO

<b>OBJETIVO:</b> HIPERTROFIA		<b>DURACIÓN:</b> 4 SEMANAS		<b>FRECUENCIA:</b> 5 DÍAS / SEMANA		<b>NIVEL:</b> INTERMEDIO		<b>ESTRUCTURA DEL MESOCICLO</b> Acumulación > Intensificación > Realización (Progresión de volumen a intensidad)	
VARIABLE	SEMANA 1 ACUMULACIÓN	SEMANA 2 ACUMULACIÓN	SEMANA 3 INTENSIFICACIÓN	SEMANA 4 REALIZACIÓN / DESCARGA					
<b>OBJETIVO DE LA SEMANA</b>	Aumentar el volumen de trabajo acumulando fatiga controlada.	Seguir acumulando volumen con más carga.	Aumentar la intensidad, manteniendo el volumen.	Deload / Consolidar adaptaciones y recuperarse.					
<b>VOLUMEN</b> (SERIES TOTALES POR GRUPO MUSCULAR)	12 – 16 series	14 – 18 series	10 – 14 series	6 – 10 series					
<b>INTENSIDAD</b> (% 1RM)	65 – 75%	70 – 80%	75 – 85%	50 – 60%					
<b>REPETICIONES</b>	8 – 12 reps	6 – 10 reps	4 – 8 reps	10 – 15 reps					
<b>SERIES POR EJERCICIO</b>	3 – 4 series	3 – 5 series	3 – 4 series	2 – 3 series					
<b>RIR</b> (REPETICIONES EN RESERVA)	2 – 3 RIR	1 – 2 RIR	0 – 1 RIR	3 – 4 RIR					
<b>DESCANSO ENTRE SERIES</b>	60 – 90 seg	60 – 90 seg	90 – 150 seg	60 – 90 seg					
<b>PROGRESIÓN</b>	Aumentar reps o series manteniendo carga.	Aumentar carga manteniendo reps.	Aumentar carga o reducir reps manteniendo series.	Reducir carga y volumen. Enfocarse en técnica.					

  

DISTRIBUCIÓN SEMANAL (EJEMPLO 5 DÍAS)				
<b>DÍA 1</b> <b>PUSH (PECHO / HOMBRO / TRÍCEPS)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Press banca</li> <li>• Press inclinado mancuernas</li> <li>• Aperturas</li> <li>• Press militar</li> <li>• Elevaciones laterales</li> <li>• Fondos o extensiones tríceps</li> </ul>	<b>DÍA 2</b> <b>PULL (ESPALDA / BÍCEPS)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominadas / Jalón al pecho</li> <li>• Remo con barra</li> <li>• Remo en polea</li> <li>• Face pull</li> <li>• Curl bíceps barra</li> <li>• Curl bíceps martillo</li> </ul>	<b>DÍA 3</b> <b>PIERNAS (CUÁDRICEPS)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadilla</li> <li>• Prensa</li> <li>• Zancadas</li> <li>• Extensiones de cuádriceps</li> <li>• Elevaciones de talones</li> </ul>	<b>DÍA 4</b> <b>HOMBROS / BRAZOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Press militar</li> <li>• Elevaciones laterales</li> <li>• Face pull</li> <li>• Curl bíceps barra</li> <li>• Curl bíceps concentrado</li> <li>• Extensión tríceps polea</li> <li>• Press francés</li> </ul>	<b>DÍA 5</b> <b>PIERNAS (ISQUIOTIBIALES / GLÚTEOS)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peso muerto rumano</li> <li>• Hip thrust</li> <li>• Curl femoral</li> <li>• Sentadilla búlgara</li> <li>• Abducciones</li> <li>• Elevaciones de talones</li> </ul>

  

<b>NOTAS IMPORTANTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prioriza la técnica y la sobrecarga progresiva.</li> <li>• Alimentación y descanso adecuados para recuperarte.</li> <li>• Ajusta cargas según tu nivel de recuperación.</li> <li>• Registra tus entrenamientos y resultados.</li> </ul>	<b>PROGRESIÓN GENERAL DEL MESOCICLO</b>	<b>RESULTADO ESPERADO</b> <p>Aumento de masa muscular, fuerza e hipertrofia con una adecuada gestión de la fatiga y recuperación.</p>
---	---	---



**EVIDENCIAS DOCUMENTAL -MES MAYO DEL 2026**

**CONTRATO No CO1.PCCNTR.9164268 del año 2026 – JUAN SEBASTIAN ROA VILLAMARIN**

**EVIDENCIAS DOCUMENTALES PERIODO DEL 01 AL 31 DE MAYO DEL 2026**

2. Promover actividades deportivas con el objeto de reducir riesgos relacionados con el sedentarismo y enfermedades no transmisibles en los funcionarios y trabajadores oficiales.





## EVIDENCIAS DOCUMENTAL -MES MAYO DEL 2026

CONTRATO No CO1.PCCNTR.9164268 del año 2026 – JUAN SEBASTIAN ROA VILLAMARIN

### EVIDENCIAS DOCUMENTALES PERIODO DEL 01 AL 31 DE MAYO DEL 2026

- Diseñar y aplicar planes de entrenamiento acordes con las disciplinas deportivas a su cargo, considerando las condiciones físicas, niveles de rendimiento y características de los funcionarios, trabajadores oficiales o beneficiarios del Plan de Bienestar participantes.

Mejorar la circulación de balón en campo rival y la finalización de las jugadas.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejorar la movilidad sin balón.</li> <li>Generar y aprovechar superioridades.</li> <li>Finalizar con eficacia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desmarques de apoyo y ruptura.</li> <li>Finalización.</li> <li>Transiciones ataque-defensa.</li> </ul>		
<b>ESTILO DE JUEGO</b>		<b>SISTEMA DE JUEGO</b>	<b>MATERIAL</b>		
Posesión ofensiva		1-4-3-3	Balones, conos, petos, miniporterías, porterías, vallas.		
PARTE	TIEMPO	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CARGA
 <b>CALENTAMIENTO</b>	15'	<b>RONDOS PROGRESIVOS</b> 	Rondo 5vs2 en espacio reducido. Cada 2' se añade un comodín ofensivo. Énfasis en pases rápidos y apoyo constante.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activar el cuerpo.</li> <li>Mejorar la precisión en el pase.</li> <li>Favorecer la toma de decisiones.</li> </ul>	Intensidad: Baja-Media Volumen: Bajo Descanso: 1'
 <b>PARTE PRINCIPAL (Posesión)</b>	20'	<b>POSESIÓN 7vs3 + 3 COMODINES</b> 	7 vs 3 en un espacio de 25x20 m + 3 comodines exteriores. El objetivo es mantener la posesión y jugar siempre con apoyo exterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener la posesión.</li> <li>Amplitud y apoyo.</li> <li>Circulación rápida de balón.</li> </ul>	Intensidad: Media Volumen: Medio Descanso: 1-2'
 <b>PARTE PRINCIPAL (Finalización)</b>	20'	<b>ATAQUE POSICIONAL + FINALIZACIÓN</b> 	Juego posicional 8vs6 en 3/4 de campo. Al superar la línea defensiva, atacar rápido para finalizar en portería.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Superar líneas defensivas.</li> <li>Generar superioridades.</li> <li>Finalización eficaz.</li> </ul>	Intensidad: Alta Volumen: Alto Descanso: 2'
 <b>PARTE PRINCIPAL (Transiciones)</b>	15'	<b>TRANSICIONES 6vs6 + 2</b> 	6vs6 en espacio amplio con 2 comodines neutrales. Tras pérdida, transición rápida a defensa. Tras robo, ataque a miniporterías.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transición rápida ataque-defensa.</li> <li>Presión tras pérdida.</li> <li>Aprovechar espacios libres.</li> </ul>	Intensidad: Alta Volumen: Alto Descanso: 2'



**EVIDENCIAS DOCUMENTAL -MES MAYO DEL 2026**

**CONTRATO No CO1.PCCNTR.9164268 del año 2026 – JUAN SEBASTIAN ROA VILLAMARIN**

**EVIDENCIAS DOCUMENTALES PERIODO DEL 01 AL 31 DE MAYO DEL 2026**

4. Preparar y acompañar a los equipos deportivos de la Regional para su participación en eventos, encuentros, torneos o competencias institucionales, cuando así se requiera.





EVIDENCIAS DOCUMENTAL -MES MAYO DEL 2026

CONTRATO No CO1.PCCNTR.9164268 del año 2026 – JUAN SEBASTIAN ROA VILLAMARIN

EVIDENCIAS DOCUMENTALES PERIODO DEL 01 AL 31 DE MAYO DEL 2026

- 5. Llevar registros de asistencia, seguimiento y evaluación de las actividades desarrolladas, y entregar los informes periódicos que le sean solicitados por la supervisión del contrato.

13/05/2026, 11:21:42 a.m.  
 Avenida Carrera 27 15-7  
 Bucaramanga 680002  
 Santander  
 Colombia

SENA												
GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO												
NOMBRE DEL FORMADO												
ASISTENCIA ACTIVIDADES DE BENEPLACIA PARA ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS Y/O CULTURALES												
CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN												
Pública				Pública Clasificada				Pública Reservada				
ACTIVIDAD				NOMBRE DE LA PERSONA DECLARADA DEL ENTRENAMIENTO				MAYO				
ENTRENAMIENTO FUTBOL				JUAN SEBASTIAN ROA				2026				
No.	Número de Documento de identificación del participante	Nombre y Apellido del participante	Firma del participante	Firma del participante	Firma del participante	Firma del participante	Firma del participante	Firma del participante	Firma del participante	Firma del participante	Firma del participante	Firma del participante
			Di...	Di...	Di...	Di...	Di...	Di...	Di...	Di...	Di...	Di...
1	101281224	Javier V. Mendez Mosquera	[Firma]	[Firma]								
2	109802477	Victor Antonio Calis	[Firma]	[Firma]								
3	922706	EDUARDO BAUTISTA	[Firma]	[Firma]								
4	1100811065	Javier Pineres	[Firma]	[Firma]								
5	1100910414	Elmer Campos Pablos	[Firma]	[Firma]								
6	4112500	Edwin Hernandez	[Firma]	[Firma]								
7	13995976	CESAR O. PINEDA	[Firma]	[Firma]								
8	1100933877	Nicolas Javier Lopez Sanchez	[Firma]	[Firma]								
9	1058610836	Oscar Mauricio Cala Parra	[Firma]	[Firma]								
10	8837950	Andres L. Castellanos	[Firma]	[Firma]								
11	88155372	Jose Wilson Carrero	[Firma]	[Firma]								
12	91537374	JURGIO MARIN	[Firma]	[Firma]								
13	5478406	Fernando Carrillo R.	[Firma]	[Firma]								

100 DATOS PROPORCIONADOS POR EL TRABAJADOR DE ACUERDO CON LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL SENA Y A LA LEY 1712 DE 2014.



## EVIDENCIAS DOCUMENTAL -MES MAYO DEL 2026

CONTRATO No CO1.PCCNTR.9164268 del año 2026 – JUAN SEBASTIAN ROA VILLAMARIN

### EVIDENCIAS DOCUMENTALES PERIODO DEL 01 AL 31 DE MAYO DEL 2026

8. Programar jornadas de acondicionamiento físico con una periodicidad semanal mínima de dos horas para los empleados públicos en el centro de formación y/o dirección regional, dentro de las dos (2) horas de la jornada laboral a la que refiere el artículo 11 de la Resolución 1-00174 de 2024, dando cumplimiento a lo previsto en el numeral 7.35 del acuerdo colectivo 2024-2026. El acompañamiento incluye, como mínimo: • Inducción de usuarios en el uso seguro de máquinas y equipos del gimnasio. • Diseño y ajuste de rutinas con base a la condición física y disponibilidad de equipos. • Supervisión activa durante las sesiones para corregir técnica, cargas y progresión. 4 GTH-F-075 V09 • Monitoreo de riesgos y aplicación de protocolos de prevención de lesiones y actuación ante emergencias. • Promoción de hábitos saludables, calentamiento, movilidad y recuperación post-

