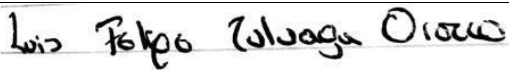


 SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE	FORMATO PARA LIQUIDACIÓN PAGO DE CONTRATOS POR CONCEPTO DE HONORARIOS Y/O PRESTACIÓN DE SERVICIOS PERSONAS NATURALES (RENTAS DE TRABAJO ARTICULO 103 ESTATUTO TRIBUTARIO)		Código Regional	66	
	REGIONAL RISARALDA		Código Centro	912110	
	CENTRO DE ATENCION SECTOR AGROPECUARIO-RISARALDA		Fecha Elaboración	Julio de 2026	
	Adquiriente: SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA Nit adquiriente: 899.999.034-1		Versión	ENERO - 1,26	
			ID de Proceso	20476-247173	
DATOS DEL CONTRATISTA					
Nombres y apellidos: LUIS FELIPE ZULUAGA OROZCO		Banco a consignar: BANCOLOMBIA			
Cédula de Ciudadanía: 9.977.348		Tipo de cuenta: AHORROS			
Correo electrónico: feloz@misena.edu.co		Número de Cuenta: 23695235151			
IP/Nº de contacto:		Presta Servicios Excluidos de IVA: SI			
Inducción SST: SI		Pertenece al régimen simple de tributación: NO			
Régimen del IVA: NO RESPONSABLE		Es declarante de renta por el año gravable 2025 NO			
¿Es pensionado o tiene otra situación sustentada normativamente para no estar obligado a cotizar pensión? NO					
Sus ingresos en el 2025 fueron iguales o superiores a \$69.718.600 NO					
Sus ingresos del contrato suscrito con la Entidad en el 2026 es igual o superior a \$209.496.000 (debe registrarse como responsable del IVA) NO					
¿Utiliza costos o gastos asociados al ingreso para disminuir su impuesto de renta que declara ante la DIAN anualmente? NO					
Concepto del pago corresponde a: Ninguno					
TARIFA RETENCIÓN ARTICULO 392 E.T. 0,00%					
DATOS DEL CONTRATO					
Nº del contrato:	9030975/2026	Nº Compromiso SIIF	6126	Número de pagos durante la vigencia del contrato	11
OBJETO CONTRACTUAL: (Descripción del servicio prestado)	INSTRUCTOR: PRESTAR SERVICIOS PERSONALES CARÁCTER TEMPORAL INSTRUCTOR PRESENCIAL Y/O TUTOR VIRTUAL PROGRAMAS FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL NIVEL MODALIDAD QUE LE SEA ASIGNADA CENTRO AGROPECUARIO REGIONAL RISARALDA VIG 2026				
DATOS PERIODO DEL PAGO					
Del	01/07/2026	Al	31/07/2026	Saldo Anterior del Contrato:	\$ 25.582.484
Número de pago	6			Valor Total del Contrato:	\$ 48.796.219
Valor Bruto Pago:	\$ 4.737.497,00		Nuevo Saldo del Contrato:		\$ 20.844.987
RESUMEN PAGOS GENERADOS EN EL PERIODO OBJETO DE PAGO					
Ingresos por honorarios	\$ 4.737.497		Retención en la fuente a practicar Artículo 383 rentas	0,00%	
Ingresos por comisiones	\$ 503.280		Retencion en la Fuente del Periodo	\$ 0	
TOTAL INGRESOS DEL PERIODO	\$ 5.240.777			\$ 0	
BASE PARA RETENCION EN LA FUENTE	\$ 3.510.877		TOTAL RETEFUENTE PRESENTE PAGO	\$ 0	
LIQUIDACIÓN DE PAGO A SEGURIDAD SOCIAL Y LIQUIDACIÓN DEL NETO A PAGAR					
Nº Planilla PILA, o , Nº Radicación pago SS	Julio	Junio	Base retención en la fuente a titulo de RENTA	3.510.877,00	TARIFA
Ingreso Base de Cotización - IBC	\$ 1.894.999	\$ 1.894.999	Base retención en la fuente a titulo de ICA	4.700.677,00	
Aporte obligatorio a seguridad social salud	\$ 236.900	\$ 236.900	Valor base IVA	0,00	
Aporte obligatorio a seguridad social Pensión	\$ 303.200	\$ 303.200	IVA (Si es RESPONSABLE)	0,00	19%
Aporte obligatorio a Fondo de solidaridad Pensional	\$ -	\$ 0	Menos Retención en la Fuente	0,00	0,00%
ARL II	\$ 19.800	\$ 19.800	Menos Retencion IVA	0,00	15%
	\$		Reteica - 8299 - PEREIRA	9.401,00	0,200%
	\$			0,00	0%
	\$			0,00	0%
	\$			0,00	0%
Aportes voluntarios a Fondo de pensiones Obligatorias	\$ -			0,00	0%
Aportes voluntarios a cuentas AFC Y AVC	\$ -		Otras Retenciones	0,00	0,000%
Aporte voluntario a Fondos de pensiones voluntarias	\$ -		Otras Retenciones	0,00	0,000%
Intereses Prestamo de Vivienda	\$ -		Otras Retenciones	0,00	0,000%
Dependientes hasta	\$ -		Otras Retenciones	0,00	0,000%
Salud hasta \$ 837.984	\$ -		Otras Retenciones	0,00	0,000%
Renta Exenta 25%	\$37.927.505	\$ 1.170.000		0,00	
Renta Exenta 25% liquidada en los meses anteriores al periodo objeto de cobro.	\$ 5.483.000				
Retención en la Fuente Contingente	\$		Descuentos de embargo (Si tiene)	0,00	
			VALOR A PAGAR	\$4.728.096,00	
SON: CUATRO MILLONES SETECIENTOS VEINTIOCHO MIL NOVENTA Y SEIS PESOS M/CTE					
ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL PERIODO OBJETO DE PAGO					
Orienté el proceso de formación titulada de la competencia y resultados de aprendizaje en Cultura Física a las siguientes fichas.					
Ficha: 3501364 Técnico en recursos humanos martes y miércoles 21, 22, 28 y 29 de julio de 2026 hora 14:00 pm a 20: 00 pm Quinchia Risa					
Ficha: 3410076 Tecnólogo en gestión agroempresarial miércoles 1, 8, 15, 22 y 29 de julio de 2026 hora 07:00 am a 13: 00 pm Pereira Gal					
Ficha: 3559122 Complementario cuestionarios de pre-participacion para la actividad física 13, 14, 16, 17, 21, 23 y 24 de julio de 2026					
Ficha: 3534347 Tecnólogo en gestión de empresas pecuarias miércoles 24 de julio de 2026 hora 07:00 am a 13:00 pm Galicia aula f206.					
Municipio Pereira.					
PARA LOS EFECTOS LEGALES CERTIFICO, BAJO LA GRAVEDAD DEL JURAMENTO, QUE:					
1. Cumplí a cabalidad las actividades del objeto contractual arriba descritas; 2. Los documentos soporte suministrados contienen el pago de Seguridad Social en Salud y Pensión, los aportes voluntarios a cuentas AFC y FVP, por los ingresos recibidos en el mes anterior del contrato objeto de cobro en esta planilla y certifico que no han sido utilizados en la disminución de la Base de Retención en la Fuente en ningún otro contrato; 3. El número de trabajadores contratados para cumplir con el desarrollo del objeto contractual corresponden a lo indicado en esta planilla; 4. Toda la información aquí suministra es verídica; 5. He leído y entendido la descripción de cada uno de los campos aquí			LUIS FELIPE ZULUAGA OROZCO EL CONTRATISTA		
CERTIFICACION DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO					
En mi calidad de Supervisor del contrato de prestación de servicios personales aquí relacionado, CERTIFICO:			Autorizo el presente pago. El Supervisor,		
1.- Que El Contratista cumplió a cabalidad las obligaciones contractuales pactadas;					
2.- Que El Contratista desarrolló las actividades descritas en el presente informe, dentro del periodo de cobro;					
3.- Que he verificado el pago de los aportes obligatorios al Sistema General de Seguridad Social realizados por el contratista por los ingresos recibidos en el mes anterior por medio de la planilla PILA relacionada en el presente informe y que los mismos han sido liquidados de conformidad con las normas vigentes.			EDISON JESUS HOLGUIN OSPINA INSTRUCTOR G20		
Teniendo en cuenta las certificaciones suscritas por el contratista y por el supervisor del contrato arriba relacionado, autorizo el presente pago:					
EL ORDENADOR DEL PAGO JHON ALEXANDER MARIN MENDOZA SUBDIRECTOR DE CENTRO G02(E)					



RAZÓN SOCIAL :	LUIS FELIPE ZULUAGA OROZCO
IDENTIFICACIÓN:	CC-9977348
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	02
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	IND
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2026-06-16
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2026-07-10
FECHA DE PAGO:	2026-06-16
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERÍODO PENSIÓN:	2026-06
PERÍODO SALUD:	2026-06
NÚMERO PLANILLA:	8641365543
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8635233422
TIPO DE PLANILLA:	I

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS010	800088702	EPS SURA	1	\$ 1.895.000	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 236.900	\$ 236.900
230201	800229739	PROTECCION	1	\$ 1.895.000	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 303.200	\$ 303.200
14-23	860011153	POSITIVA	1	\$ 1.895.000	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 19.800	\$ 19.800
Total a pagar					\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 559.900	\$ 559.900

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	13/08/2026
----------------------------------	------------



Documento de Autorización, Reconocimiento y Ordenación de Pago Comisión al Interior del País

Usuario que Genera Reporte:MHjmarinJHON ALEXANDER MARIN MENDOZA

Unidad ó Subunidad que Genera Reporte:36-02-00-066-912110CENTRO ATENCION SECTOR AGROPECUARIO-RISARALDA

Fecha y Hora Generación Reporte:miércoles, 27 de mayo de 2026

Comisión Servicio al Interior del País - Tramite - Inicial									
Solicitud de Comisión No.	86926	Fecha Solicitud	2026-05-27	Estado de la Comisión	Autorizada	Unidad Ejecutora o Subunidad - 36-02-00-066-912110 CENTRO ATENCION SECTOR AGROPECUARIO-RISARALDA			
Tipo de Comisión	Servicio	Fecha Aut./ Rech.	2026-05-27	Genera Viáticos	SI	Genera gastos de viaje	No	Requiere Pasajes Aéreos	NO
Transporte por Vía	Terrestre	Área u Oficina	OFICINA			Tipo de trámite	Inicial	Comisión Inicial	
CDP de viáticos									
Consecutivo CDP	2426	Dependencia Solicitante				912145 CENTRO ATENCION SECTOR AGROPECUARIO-RISARALDA - SERVICIOS PRESTADOS A LA FORMACION			
Rubro Presupuestal de Viaticos		C-3603-1300-20-20305C-3603025-02 - ADQUIS. DE BYS - SERVICIO DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL - FORTALECIMIENTO DE LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y EL RECONOCIMIENTO DE SABERES PREVIOS CON ÉNFASIS EN POBLACIONES CAMPESINAS Y POPULARES EN COLOMBIA NACIONAL				Rubro Presupuestal de Gastos de Viaje		-	

Nombre	Tipo y Número de Documento	Cargo	Estado	Fecha Inicial Comisión	Fecha final Comisión	Dpto. / Municipio Origen	Dpto. / Municipio Destino	N°. Dias	Pernocta Último día Comisión	Porcentaj e Pernocta	Total dias	Base de Liquidación	Valor Viático Diario	Valor Total Viáticos	Valor Gastos de Viaje	Valor total a pagar	Objeto de la Comisión por Tercero
--------	----------------------------	-------	--------	------------------------	----------------------	--------------------------	---------------------------	----------	------------------------------	----------------------	------------	---------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	---------------------	-----------------------------------



Documento de Autorización, Reconocimiento y Ordenación de Pago Comisión al Interior del País

Usuario que Genera Reporte:MHjmarinJHON ALEXANDER MARIN MENDOZA

Unidad ó Subunidad que Genera Reporte:36-02-00-066-912110CENTRO ATENCION SECTOR AGROPECUARIO-RISARALDA

Fecha y Hora Generación Reporte:miércoles, 27 de mayo de 2026

LUIS FELIPE ZULUAGA OROZCO	CC: 9977348	CONTRATISTA	Autorizada	2026-06-04	2026-06-04	RISARALDA / PEREIRA	RISARALDA / QUINCHIA	0,5	No	50	2	4.737.497,00	251.640,00	503.280,00	0,00	503.280,00	FECHA 04-06-2026 AL 25-06-2026 RUTA PEREIRA-QUINCHÍA CORREGIMIENTO IRRRA-PEREIRA OBJETO IMPARTIR FORMACIÓN FICHA 3448405
				2026-06-11	2026-06-11	RISARALDA / PEREIRA	RISARALDA / QUINCHIA	0,5	No	50							
				2026-06-18	2026-06-18	RISARALDA / PEREIRA	RISARALDA / QUINCHIA	0,5	No	50							
				2026-06-25	2026-06-25	RISARALDA / PEREIRA	RISARALDA / QUINCHIA	0,5	No	50							
												Totales Solicitud de Comisión		503.280,00	0,00	503.280,00	

OBJETO DE LA COMISIÓN	
FECHA 04-06-2026 AL 25-06-2026 RUTA PEREIRA-QUINCHIA CORREGIMIENTO IRRRA-PEREIRA OBJETO IMPARTIR FORMACIÓN FICHA 3448405	

ORDENADOR DEL GASTO					
Identificacion:	18523981	Nombre:	JHON ALEXANDER MARIN MENDOZA	Cargo:	SUBDIRECTOR CENTRO ATENCION SECTOR AGROPECUARIO - RISARALDA
VISTO BUENO JEFE INMEDIATO					
Nombre:	""		Cargo:	""	



Documento de Autorización, Reconocimiento y Ordenación de Pago Comisión al Interior del País

Usuario que Genera Reporte:MHjmarinJHON ALEXANDER MARIN MENDOZA

Unidad ó Subunidad que Genera Reporte:36-02-00-066-912110CENTRO ATENCION SECTOR AGROPECUARIO-RISARALDA

Fecha y Hora Generación Reporte:miércoles, 27 de mayo de 2026

Firma Responsable			
Verificado Por:	JULIO CESAR ZAPATA LOPEZ	Fecha Verificación:	27/05/2026 18:12:46



Compromiso Presupuestal de Gasto – Comprobante.

Usuario Solicitante: MHapatino ANDRES FELIPE PATINO AMAYA
Unidad ó Subunidad Ejecutora: 36-02-00-066- CENTRO ATENCION SECTOR
Solicitante: 912110 AGROPECUARIO-RISARALDA
Fecha y Hora Sistema: 28/05/2026 12:00:00 a. m.

REGISTRO PRESUPUESTAL DEL COMPROMISO													
Con base en el CDP No: 2426 de fecha 2026-01-09. Se hizo el registro presupuestal con el siguiente detalle													
Número:	117726	Fecha Registro:	2026-05-28	Unidad / Subunidad Ejecutora:		36-02-00-066-912110 CENTRO ATENCION SECTOR AGROPECUARIO-RISARALDA							
Vigencia Presupuestal	Actual	Estado:	Generado			Tipo de Moneda:	COP-Pesos	Tasa de Cambio:		0,00			
Valor Inicial:	503.280,00	Valor Total Operaciones:			0,00	Valor Actual:	503.280,00	Saldo x Obligar:		503.280,00			
TERCERO ORIGINAL													
Identificación: Cédula de Ciudadanía	9977348	Razón Social:	LUIS FELIPE ZULUAGA OROZCO						Medio de Pago:	Abono en cuenta			
CUENTA BANCARIA													
Número:	23695235151	Banco:	BANCOLOMBIA S.A.				Tipo:	Ahorro	Estado:	Activa			
ORDENADOR DEL GASTO													
Identificación:	18523981	Nombre:	JHON ALEXANDER MARIN MENDOZA			Cargo:	SUBDIRECTOR CENTRO ATENCION SECTOR AGROPECUARIO - RISARALDA						
CAJA MENOR			VIÁTICOS			DOCUMENTO SOPORTE							
Identificación:		Fecha de Registro:		Genera Viáticos:	Si	Num. Solicitud de Comisión:	86926	Número:	COM 86926	Tipo:	SOLICITUD	Fecha:	2026-05-28
ÍTEM PARA AFECTACIÓN DE GASTO													
DEPENDENCIA	POSICIÓN CATÁLOGO DE GASTO		FUENTE	RECURSO	SITUAC.	FECHA OPERACIÓN	VALOR INICIAL	VALOR OPERACIÓN	VALOR ACTUAL	SALDO X OBLIGAR			
912145 CENTRO ATENCION SECTOR AGROPECUARIO-RISARALDA - SERVICIOS PRESTADOS A LA FORMACION	C-3603-1300-20-20305C-3603025-02 ADQUIS. DE BYS - SERVICIO DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL - FORTALECIMIENTO DE LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y EL RECONOCIMIENTO DE SABERES PREVIOS CON ÉNFASIS EN POBLACIONES CAMPESINAS Y POPULARES EN COLOMBIA NACIONAL		Nación	10	CSF								
							503.280,00	0,00					
						Total:	503.280,00	0,00	503.280,00	503.280,00			

Objeto: VIÁTICOS FORMACIÓN: COM: 86926 FECHA: 04-06-2026 AL 25-06-2026 RUTA: PEREIRA-QUINCHÍA CORREGIMIENTO IRRA-PEREIRA OBJETO: IMPARTIR FORMACIÓN FICHA 3448405

PLAN DE PAGOS								
DEPENDENCIA DE AFECTACION DE PAC			POSICION DEL CATALOGO DE PAC		FECHA	VALOR A PAGAR	SALDO POR OBLIGAR	LINEA DE PAGO
36-02-00-066-912110	CENTRO ATENCION SECTOR AGROPECUARIO-RISARALDA		3-8	CNC - INVERSION ORDINARIA NACIÓN CSF	2026-05-28	503.280,00	503.280,00	NINGUNO

Haiden de Jesús Castillo Barbósa
Coordinador Grupo de Apoyo Administrativo Mixto



CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN					
Pública	X	Pública Clasificada		Pública Reservada	



FORMATO INFORME LEGALIZACION DESPLAZAMIENTO - CONTRATISTA		
CIUDAD Y FECHA Pereira 03/07/2026		
PRESENTADO A: JHON ALEXANDER MARIN MENDOZA – <i>subdirector</i>		
ORDEN DE VIAJE No: 86926	FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACION:
	04/06/2026	25/06/2026
LUGAR A DONDE REALIZÓ EL DESPLAZAMIENTO Risaralda /Irra	REGIONAL / CENTRO DE FORMACION	OTRA:
	Risaralda / Centro Atención Sector Agropecuario	Pereira
OBJETIVO DEL DESPLAZAMIENTO: Prestar mis servicios profesionales para impartir formación, en los grupos asignados en el municipio objeto de Irra. FICHAS: 3448405		
ACTIVIDADES DESARROLLADAS:		
1. El 04/06/2026: Impartir formación en las fichas: 3448405 Técnico en joyería armada hora 13:00 pm a 18.00 pm Irra tema: Taller hábitos de vida saludable. 2. El 11/06/2026: Impartir formación en las fichas: 3448405 Técnico en joyería armada hora 13:00 pm a 18.00 pm Irra tema Ficha antropométrica. 3. El 18/06/2026: Impartir formación en las fichas: 3448405 Técnico en joyería armada hora 13:00 pm a 18.00 pm Irra tema Ficha antropométrica. 4. El 25/06/2026: Impartir formación en las fichas: 3448405 Técnico en joyería armada hora 13:00 pm a 18.00 pm Irra tema Sistemas del cuerpo humano.		
RESULTADOS:		
1. Ficha antropométrica. 2. Taller de hábitos de vida saludable. 3. Presentación sistemas del cuerpo humano.		
EVIDENCIAS O SOPORTES:		
1. Plan de entrenamiento físico. 2. Taller de hábitos de vida saludable. 3. Presentación sistemas del cuerpo humano.		
COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
1. Presentar de forma individual su ficha antropométrica.	Aprendiz técnico en producción pecuaria.	El 04/06/2026
2. Fomentar la práctica saludable y el buen uso del tiempo libre en los aprendices del técnico en joyería armada.	Instructor cultura física.	El 25/06/2026

**CONCLUSIONES:**

1. Se logra la apropiación de los resultados de aprendizaje adquiridos en formación presencial.
2. Se evidencia el aprendizaje e interés de los aprendices en la formación cultura física y hábitos de vida saludable.

DATOS DEL CONTRATISTA**NOMBRE Y APELLIDO**

LUIS FELIPE ZULUAGA OROZCO

FIRMA

Luis Felipe Zuluaga Orozco

VISTO BUENO SUPERVISOR**CARGO DEL SUPERVISOR**

Coordinador Académico

**NOMBRE Y APELLIDO
SUPERVISOR**Edison de Jesus Holguin
Ospina**FIRMA**



Control de Cambios

VERSION	FECHA DE ENTRADA EN VIGENTE	NATURALEZA DEL CAMBIO
V.01	Junio 2026	Creación del formato. El presente formato sustituye el formato GTH-F-087, en virtud de su migración del proceso de Gestión del Talento Humano al proceso de Gestión Contractual, conforme a la actualización documental correspondiente.

El 04/06/2026: Impartir formación en las fichas: 3448405 Técnico en joyería armada hora 13:00 pm a 18.00 pm Irira tema: Taller hábitos de vida saludable.





El 11/06/2026: Impartir formación en las fichas: 3448405 Técnico en joyería armada hora 13:00 pm a 18.00 pm Irira tema Ficha antropométrica.



El 18/06/2026: Impartir formación en las fichas: 3448405 Técnico en joyería armada hora 13:00 pm a 18.00 pm Irira tema Ficha antropométrica.





El 25/06/2026: Impartir formación en las fichas: 3448405 Técnico en joyería armada hora 13:00 pm a 18.00 pm Irra tema Sistemas del cuerpo humano.





TALLER CULTURA FÍSICA

PROGRAMA DE FORMACIÓN: Técnico en Joyería Armada

COMPETENCIA: Promover la Interacción idónea consigo mismo, con los demás en los contextos laboral y social.

RESULTADO DE APRENDIZAJE: Generar hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnóstico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral.

NOMBRE DEL APRENDIZ: MARÍA GIRLEZA CORREA

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: LUIS FELIPE ZULUAGA OROZCO

FECHA: 14/junio/2026

1) Consultar y definir cada uno de los siguientes conceptos:

Sobrepeso

Es una condición en la que una persona pesa más de lo recomendado para su estatura debido al aumento de grasa corporal. Puede afectar la salud si no se controla adecuadamente.

Obesidad

Es una enfermedad caracterizada por una acumulación excesiva de grasa en el organismo, lo que incrementa el riesgo de sufrir diversas enfermedades.

Sedentarismo

Se refiere a la falta de movimiento o actividad física regular en la vida diaria. Permanecer mucho tiempo sentado favorece esta condición.

Estilos de vida saludable

Son las acciones y hábitos que ayudan a conservar la salud física y mental, como alimentarse bien, hacer ejercicio y descansar adecuadamente.

Cultura física

Es el conjunto de actividades y conocimientos relacionados con el movimiento corporal, la recreación, el deporte y el cuidado de la salud.

Actividad física



Comprende todos los movimientos que realiza el cuerpo y que generan gasto de energía durante las actividades diarias.

Ejercicio físico

Es una actividad planeada y repetitiva que busca mejorar las capacidades físicas y mantener una buena salud.

Deporte

Actividad física organizada que sigue normas y reglas específicas, pudiendo practicarse de manera recreativa o competitiva.

Juego

Actividad recreativa que proporciona diversión y aprendizaje mediante la participación libre de las personas.

Recreación

Conjunto de actividades realizadas durante el tiempo libre con el propósito de descansar, entretenerse y disfrutar.

- 2) Realizar el siguiente cuadro comparativo (señalando similitudes y diferencias) entre:
Actividad física, ejercicio físico y deporte (si quiere puede ampliar los espacios destinados para cada concepto).

	ACTIVIDAD FÍSICA	EJERCICIO FÍSICO	DEPORTE
DIFERENCIAS	Se realiza de manera espontánea durante las actividades cotidianas.	Tiene una planificación específica para mejorar la condición física.	Se desarrolla bajo reglas establecidas y puede incluir competencia.
SIMILITUDES	Ayuda a mantener la salud y requiere movimiento corporal.	Ayuda a mantener la salud y requiere movimiento corporal.	Ayuda a mantener la salud y requiere movimiento corporal.

- 3) Realizar un mapa mental sobre beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales de la actividad física.



4) Ubica en cada cuadro una imagen que corresponda a unos adecuados hábitos y estilos de vida saludable.





NOMBRE DEL APRENDIZ: PAULA ANDREA PULGARÍN

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: LUIS FELIPE ZULUAGA OROZCO

FECHA: 25/06/2026

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Objetivo: ganar fuerza, masa muscular funcional y estabilidad postural de forma progresiva.

Distribución semanal sugerida

Día	Enfoque	Duración	Intensidad
Lunes	Fuerza de tren inferior y core	40-50 min	Moderada
Miércoles	Tren superior, espalda alta y postura	35-45 min	Moderada
Viernes o sábado	Cuerpo completo con énfasis muscular	40-50 min	Moderada progresiva

Día 1. Tren inferior y core

Objetivo: fortalecer glúteos, piernas y abdomen profundo para construir base muscular y proteger la zona lumbar.

Fase	Ejercicio	Series	Repeticiones / tiempo	Descanso	Indicaciones
Calentamiento	Movilidad de cadera + sentadilla parcial	1	6-8 min	-	Activar sin fatigar



Principal	Sentadilla a silla o sentadilla libre	3-4	10-12	60 s	Controlar rodillas y espalda
Principal	Puente de glúteo con pausa	4	12-15	60 s	Pausa arriba de 2 segundos
Principal	Zancada atrás corta	3	8-10 por pierna	60 s	Paso corto, tronco estable
Principal	Peso muerto rumano con botellas ligeras	3	10	60-75 s	Sentir trabajo en glúteos/isquios
Core	Dead bug	3	8 por lado	45 s	Lento y sin arquear espalda

Día 2. Tren superior, espalda alta y postura

Objetivo: fortalecer espalda, hombros y brazos, mejorando alineación corporal y estabilidad escapular.

Fase	Ejercicio	Series	Repeticiones / tiempo	Descanso	Indicaciones
Calentamiento	Movilidad de hombros + respiración	1	6 min	-	No elevar hombros al respirar
Principal	Remo con banda o toalla	4	12	60 s	Escápulas atrás y abajo



Principal	Flexión inclinada en mesa	3	8-12	60 s	Abdomen activo
Principal	Press de hombro con botellas ligeras	3	10	60 s	Sin arquear zona lumbar
Postura	Wall angels	3	8-10	45 s	Espalda larga contra la pared
Core	Plancha lateral con rodillas	3	15-25 s por lado	45 s	Cadera estable



Día 3. Cuerpo completo con énfasis muscular

Objetivo: integrar piernas, glúteos, tren superior y core con ejercicios controlados y progresivos.

Fase	Ejercicio	Series	Repeticiones / tiempo	Descanso	Indicaciones
Calentamiento	Marcha suave + movilidad general	1	6-8 min	-	Preparar articulaciones
Principal	Sentadilla sumo	3-4	10-12	60 s	Rodillas alineadas
Principal	Remo con banda	3-4	12	60 s	No balancear el tronco
Principal	Puente de glúteo unilateral asistido	3	8 por pierna	60 s	Solo si no hay dolor lumbar
Principal	Flexión en mesa o pared	3	10-12	60 s	Controlar abdomen
Core	Bird dog	3	8 por lado	45 s	Pelvis quieta

Progresión de 4 semanas

Semana	Carga recomendada	Criterio para avanzar
1	3 series por ejercicio, sin peso o con peso muy ligero	Dominar técnica y postura
2	3-4 series; añadir botellas ligeras o banda	Ejecutar sin dolor lumbar



3	4 series en ejercicios principales	Mantener control hasta la última repetición
4	Aumentar resistencia o repeticiones de forma moderada	Finalizar con esfuerzo muscular, no dolor articular

Recomendaciones complementarias

Para favorecer ganancia de masa muscular, conviene acompañar el entrenamiento con alimentación suficiente y adecuada en proteína, según orientación profesional.

No reducir descansos en exceso: para ganar fuerza se necesita recuperación entre series.

Priorizar ejercicios lentos, con rango cómodo y buena postura antes de aumentar peso.

Caminar 15-25 minutos en días libres puede ayudar a mantener condición general sin interferir con la recuperación.



INDICACIONES GENERALES PARA AMBOS PLANES

Señales para detener la rutina

Dolor lumbar fuerte o que aumenta durante la sesión.

Dolor que baja hacia glúteo, muslo, pierna o pie.

Adormecimiento, hormigueo, pérdida de fuerza o sensación de inestabilidad.

Mareo, náuseas, dolor en el pecho o falta de aire anormal.

Dolor nocturno intenso o dolor posterior a caída o golpe.

Adaptaciones para escoliosis o molestias lumbares

Situación	Ajuste recomendado
Molestia lumbar leve	Reducir rango de movimiento, bajar series y reforzar respiración
Incomodidad en planchas	Hacerlas con rodillas apoyadas o cambiar por dead bug
Molestia en sentadillas	Usar silla, reducir profundidad y revisar alineación de rodillas
Sensación de carga en espalda baja	Disminuir peso, hacer más pausa y activar glúteos/core
Escoliosis diagnosticada	Solicitar orientación fisioterapéutica para ejercicios específicos de curva

Fuentes de referencia

Organización Mundial de la Salud: recomendaciones generales de actividad física y fortalecimiento muscular en adultos.

CDC: actividad física semanal y fortalecimiento muscular para adultos.

NHS Inform: incorporación gradual de ejercicios para dolor de espalda y control de la intensidad del dolor.



Royal National Orthopaedic Hospital: manejo conservador de escoliosis con fortalecimiento del core, ejercicios posturales específicos, equilibrio y act