

**PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO**  
**FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL**

Barranquilla, Junio de 2020

Señor (a)  
**ELIZABETH TUBERQUIA VANEGAS**  
 SUPERVISOR(A) CONTRATO No. **1296540**  
 Líder Bienestar al Aprendiz  
 Bienestar Al Aprendiz  
 Barranquilla

**Asunto:** Informe mensual de ejecución contractual Mes  
 Junio del año 2020

**Referencia:** No 1296540 del año 2020

JANER ALBERTO SERPA PACHECO, identificado con la cédula de ciudadanía No. 15.443.193 de Rionegro, en mi calidad de Contratista del SENA, en Bienestar Al Aprendiz, 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:** e). un pago correspondiente al mes de Junio de 2020 por valor de (2.000.857). Los honorarios serán pagados por el SENA al contratista de acuerdo al cronograma definido por la Dirección Administrativa y Financiera de la Dirección General, en la cuenta de Ahorros No. 079-643302-84 Bancolombia, cuyo titular es el Contratista.

**Plazo:** Será hasta el 16 de Diciembre de 2020.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <b>OBJETO:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |
| Contratar la Prestación de servicios profesionales como apoyo a la formación profesional para fortalecer la salud física, ergonómica y prácticas deportivas en desarrollo de las actividades del plan de Bienestar al Aprendiz para los aprendices que reciben formación en el Centro Nacional Colombo Alemán y sus diferentes sedes. |  |  |  |

**CLÁUSULA** (No. de cláusula CUARTA)

| No | Obligaciones                                                                                | Acciones realizadas                                                                                          | Evidencias                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1  | buen uso del tiempo libre, hacer un acompañamiento y seguimiento a los deportistas del CNCA | seguimientos y asesorías deportivas a los aprendices<br>ejercítate desde casa                                | correos electrónicos<br>y registros<br>fotográficos |
| 2  | hábitos y estilos de vida saludable                                                         | hábitos y estilos de vida saludable enviar por medio de correos electrónicos<br>ejercicios de pausas activas | correos electrónicos<br>y registros<br>fotográficos |

|   |                                                                                                |                                                                             |                                               |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                | para que los practiquen en casa                                             |                                               |
| 3 | asesorar y orientar de forma individual y grupal a los aprendices de acuerdo a las necesidades | atención y seguimiento a los aprendices de la coordinación de metalmecánica | correos electrónicos y registros fotográficos |
| 4 | participar activamente en las actividades de bienestar al aprendiz                             | reunión del equipo de bienestar                                             | correos electrónicos y registros fotográficos |

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 | FECHAS DE DESPLAZAMIENTOS |              |
|------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------|
|      |                         |                         | INICIO                    | FINALIZACIÓN |
|      |                         |                         |                           |              |

**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 enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. de la planilla, resibo de pago a salud, pensión y ARL (9407074358) expedido por aportes en línea correspondiente al mes de mayo 2020 operador y periodo. (Decreto Ley 2106 de 2019 – “Decreto Ley Antitrámites”)

Evidencias en ( ) folios

Cordialmente,

**JANER ALBERTO SERPA PACHECO**

**Contratista**

**C.C. No. 15.443.193**

Recibí a satisfacción:

**ELIZABETH TUBERQUIA VANEGAS**

**Supervisor(a) Contrato 1296540 de 2020**

**Líder Bienestar al Aprendiz**

| OBJETIVO             | EFECTIVO                              | TENI<br>RPO | RECUP. | INTEN<br>S | PES<br>O | BLOQUE<br>S | DURACI<br>N | N | ILUSTRACION                                                                       |
|----------------------|---------------------------------------|-------------|--------|------------|----------|-------------|-------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
| QUEMA<br>DE<br>GRASA | MONTAN<br>CLIMBERS                    | 40 seg      | 20 seg | 80%        | 0        | 6           | 4 min       | 4 |  |
|                      | DEPLAZAMEN<br>TO EN TATAMI<br>Y ATRAS | 40 seg      | 20 seg | 80%        | 0        | 6           | 4 min       | 4 |  |
|                      | TALONEO<br>INTENSO                    | 40 seg      | 20 seg | 80%        | 0        | 6           | 4 min       | 4 |  |
| BURPEES              |                                       | 40 seg      | 20 seg | 80%        | 0        | 6           | 4 min       | 4 |  |

| OBJETIVO              | EJERCICIO                           | Tiempo<br>seg. | RECUP.  | INTEN. | PESO | BLOQUES | DURACION | ILUSTRACION                                                                         |
|-----------------------|-------------------------------------|----------------|---------|--------|------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Oxidación<br>DE GRASA | SKIPPING                            | 200 seg.       | 30 seg. | 70%    | 0    | 6       | 5 min    |  |
|                       | SENTADILLA                          | 200 seg.       | 30 seg. | 70%    | 0    | 6       | 5 min    |  |
|                       | ELEVACION DE<br>CADERA<br>(PUENTES) | 200 seg.       | 30 seg. | 70%    | 0    | 6       | 5 min    |  |
|                       | JUMPING<br>JACKS                    | 200 seg.       | 30 seg. | 70%    | 0    | 6       | 5 min    |  |
|                       | PLANCHA                             | 200 seg.       | 30 seg. | 70%    | 0    | 6       | 5 min    |  |
|                       | TALONEO<br>INTENSO                  | 200 seg.       | 30 seg. | 70%    | 0    | 6       | 5 min    |  |

[illegible]

# PAUSAS ACTIVAS

Correo: Janer Alberto Serpa Pacheco - Outlook - Google Chrome  
outlook.office.com/mail/deeplink?version=2020060802.13&popoutv2=1

Responder a todos | Eliminar | No deseado | Bloquear | ...

ALTO ES HORA DE UNA PAUSA ACTIVA

Janer Alberto Serpa Pacheco  
Mar 16/06/2020 3:22 PM  
CC: richycpdj03@gmail.com; hrpmandre; sanabriaivan679; yorman162001; jgomezfernandez425@gmail.com; vjeffry875; harodisarmiento; christiangleze@gmail.com; Jordaonbush@hotmail.com y 193 más



BUENA TARDE ESTIMADO APRENDIZ

ES MOMENTO PARA UNA PAUSA ACTIVA, RECUERDA QUE LA VISTA ES UNO DE NUESTROS ÓRGANOS MÁS SENSIBLES Y COMO TAL TENEMOS QUE CUIDARLOS TE ENVÍO ESTA GUIA DE COMO REALIZAR EJERCICIOS PARA TU VISTA Y DISFRUTES DE UNA AGRADABLE SENSACIÓN DE DESCANSO

El objetivo de las pausas activas visuales es que los ojos descansen de estar mirando siempre una pantalla, para de este modo prevenir una pérdida prematura de tu capacidad visual o tener los ojos irritados, lo que por lo general se manifiesta en fatiga visual.

1. Comienza moviendo tus ojos hacia arriba y hacia abajo y hacia los dos lados (Figura 1 y 2).

El objetivo de las pausas activas visuales es que los ojos descansen de estar mirando siempre una pantalla, para de este modo prevenir una pérdida prematura de tu capacidad visual o tener los ojos irritados, lo que por lo general se manifiesta en fatiga visual.

1. Comienza moviendo tus ojos hacia arriba y hacia abajo y hacia los dos lados (**Figura 1 y 2**).
2. Cubre tus ojos por un minuto, la oscuridad te ayudará a mitigar la fatiga visual (**Figura 3**).
3. Has círculos con tus ojos contra las manecillas del reloj al menos 5 veces y luego en sentido contrario (**Figura 4 y 5**).
4. Trata de mirar hacia la punta de tu nariz (**Figura 6**).
5. Cierra los ojos por tres segundos, descansa, ábrelos y vuelve a iniciar tus actividades.



Figura 1



Figura 2



Figura 3

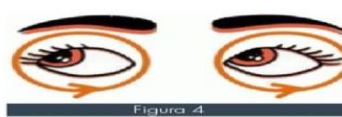


Figura 4



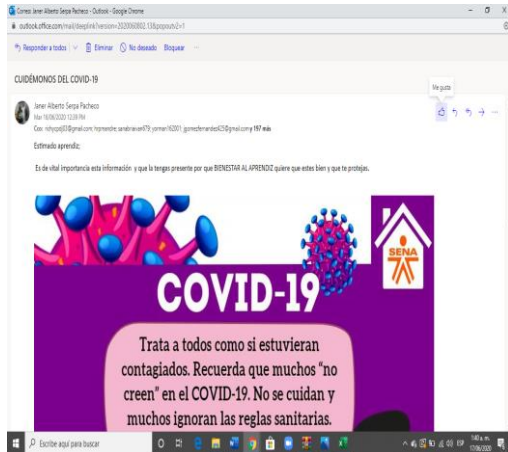
Figura 5



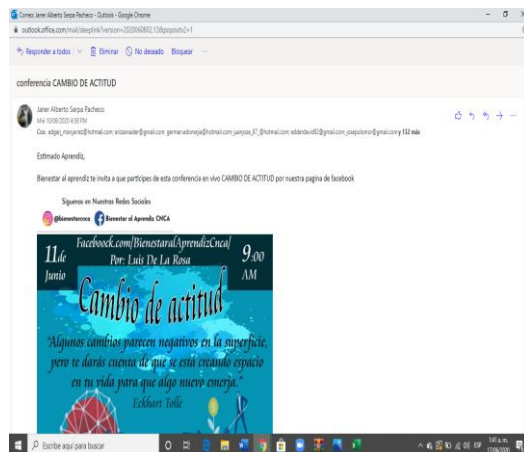
Figura 6

# SEGUIMIENTO FICHAS DE METALMECANICA

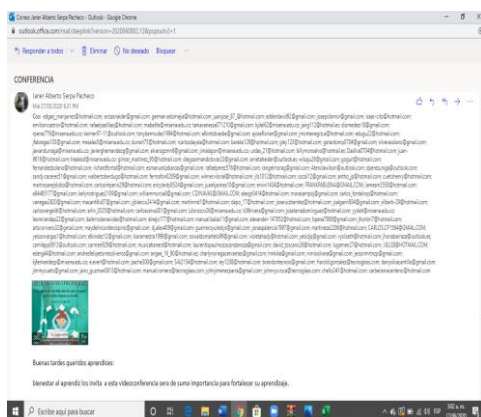
## CUIDATE DEL COVID-19



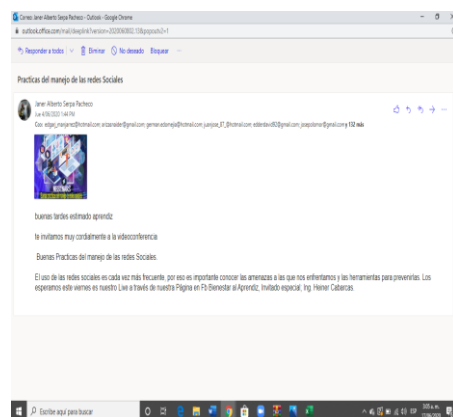
## CONFERENCIA CAMBIO DE ACTITUD



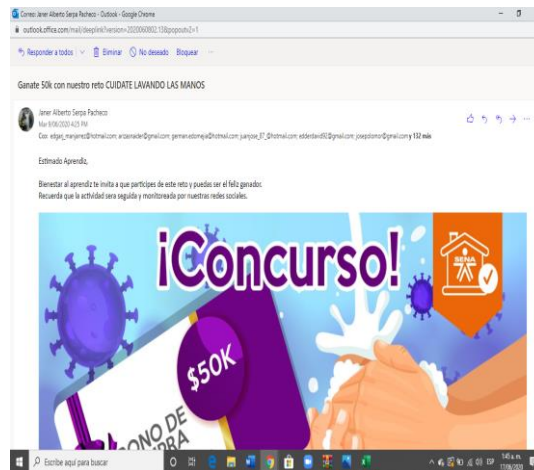
## CONFERENCIA TOLERANCIA A LA FRUSTRACION



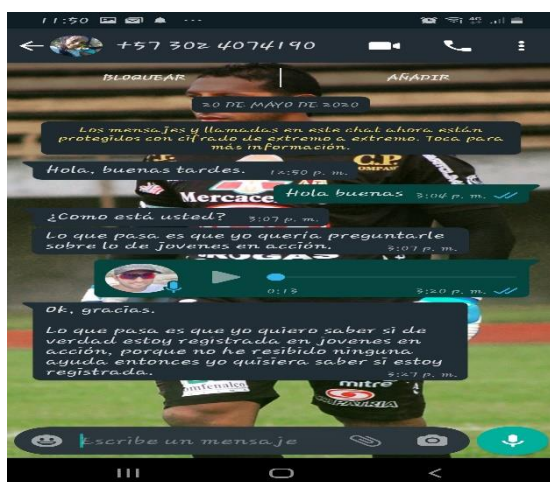
## WEBINAR BUENAS PRACTICAS DEL MANEJO DE LAS REDES SOCIALES



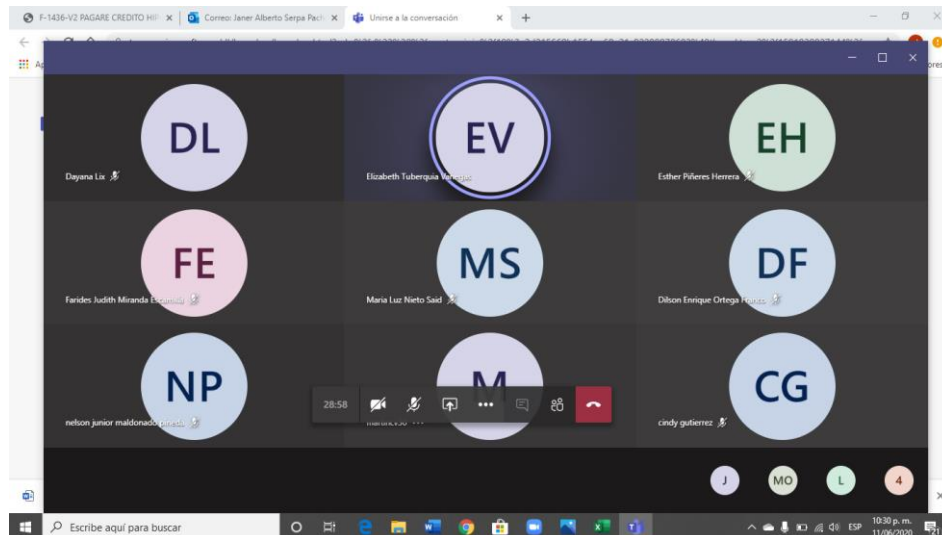
## RETO CUIDATE LAVANDOTE LAS MANOS



## JOVENES EN ACCION



# REUNIÓN DE CULTURA Y DEPORTES DE LA REGIONAL ATLÁNTICO



## REUNION EQUIPO DE BIENESTAR

