INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE SOACHA

FORMATO UNICO DE PAGO

Vigencia Fiscal 2022

CODIGO: A-GF-FO-01	
VERSION: 03	
FECHA: 23/02/2022	

I. INFORMACIÓN BÁSICA

CONTRATO	CONTRATO PRESTACION SERVICIO	CPS	073/022

CONTRATISTA

CHRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ

IDENTIFICACIÓN

1022335633

OBJETO:

PRESTACION DE SERVICIOS COMO INSTRUCTOR PROFESIONAL DE HEVS

PLAZO DE EJECUCIÓN

Fecha del Acta de Inicio	7/01/2022				
Fecha esperada de terminación	6/07/2022				
Prórroga 1	Fecha Inicial	Fecha Final	Suspensión 1	Fecha Inicial	Fecha Final
Prórroga 2	Fecha Inicial	Fecha Final	Suspensión 2	Fecha Inicial	Fecha Final

II. BALANCE FINANCIERO

VALOR INICIAL	ANTICIPO	ADICION	TOTAL
$ 13.860.000,00	-	$ -	$ 13.860.000,00

	PAC		EJECUCIÓN 46,67%		PAC VS EJECUCIÓN
ENERO	Mesada 1	$ 1.848.000	Cta de Cobro Nº 1	$ 1.848.000	$ -
FEBRERO	Mesada 2	$ 2.310.000	Cta de Cobro Nº 2	$ 2.310.000	$ -
MARZO	Mesada 3	$ 2.310.000	Cta de Cobro Nº 3	$ 2.310.000	$ -
ABRIL	Mesada 4	$ 2.310.000	Cta de Cobro Nº 4	$ -	$ 2.310.000
MAYO	Mesada 5	$ 2.310.000	Cta de Cobro Nº 5	$ -	$ 2.310.000
JUNIO	Mesada 6	$ 2.310.000	Cta de Cobro Nº 6	$ -	$ 2.310.000
JULIO	Mesada 7	$ 462.000	Cta de Cobro Nº 7	$ -	$ 462.000
AGOSTO	Mesada 8	$ -	Cta de Cobro Nº 8	$ -	$ -
SEPTIEMBRE	Mesada 9	$ -	Cta de Cobro Nº 9	$ -	$ -
OCTUBRE	Mesada 10	$ -	Cta de Cobro Nº 10	$ -	$ -
NOVIEMBRE	Mesada 11	$ -	Cta de Cobro Nº 11	$ -	$ -
DICIEMBRE	Mesada 12	$ -	Cta de Cobro Nº 12	$ -	$ -
TOTALES		$ 13.860.000,00		$ 6.468.000,00	$ 7.392.000,00

III. MATRIZ DE AFECTACION PRESUPUESTAL CPS 073/022

CDP 94 RPC 67 REC

	CCPET	META		VALOR INICIAL	AFECTACION PRESUPUESTAL INICIAL 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	SALDO
1	2320202009 Servicios para la comunidad, sociales	28 - HEVS	V37	$ 13.860.000,00	$ 1.848.000,00	$ 2.310.000,00	$ 2.310.000,00	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ 7.392.000,00
2	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
3	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
4	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
5	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
6	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
7	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
8	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
9	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
10	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
TOTAL				$ 13.860.000,00	$ 1.848.000,00	$ 2.310.000,00	$ 2.310.000,00	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ 7.392.000,00

CDP 0 RPC 0 REC

	CCPET	META		VALOR ADICION	AFECTACION PRESUPUESTAL ADICIÓN 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	SALDO
1	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
2	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
3	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
4	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
5	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
6	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
7	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
8	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
9	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
10	- -	-	-	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
TOTAL				$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
TOTALES				$ 13.860.000,00	$ 1.848.000,00	$ 2.310.000,00	$ 2.310.000,00	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ 7.392.000,00

Como supervisor o interventor del presente contrato certifico que el contratista cumplió satisfactoriamente con el objeto y obligaciones contractuales, durante el periodo correspondiente al presente pago. Igualmente el contratista realizó los aportes al Sistema General de Seguridad Social en Salud, Pensiones y Riesgos Laborales, los cuales se han revisado en la base de datos de Maestro Afiliados Compensados del FOSYGA y verificados a tráves del operador de pago para el periodo cobrado y el monto establecidos por la Ley.

El presente Formato Único de Pago se diligencia y firma al primer (1) dia del mes de abril del año 2022

	Valor cobrado mesada anterior	IBC minima	Valor a pagar	Valor pagado
0,522%	$ 2.310.000	$ 1.000.000	$ 290.220	$ 310.100

ALEX GIOVANNY PINTO

Subdirector Deportivo

CUENTA DE COBRO 003 DE 007

INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE SOACHA

NIT. 832.000.906-6

DEBE A:

CRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ
IDENTIFICACIÓN CC No. 1022335633 de Bogotá
Formulario de Inscripción ICA N° 210000608 de 29/01/2021
CIIU: 8552 Tarifa ICA: 0,006

La suma de DOS MILLONES TRECIENTOS DIEZ MIL PESOS M/CTE ($ 2´310.000) por concepto del **CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS NÚMERO 073 DE 2022** cuyo objeto es la **PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO INSTRUCTOR PROFESIONAL DE HEVS** por el periodo correspondiente desde el 1 de Marzo hasta el 31 de Marzo 2022.

Favor realizar transferencia electrónica en: Banco BBVA, Cuenta de ahorros, No. 0086155587

Sin otro en particular me suscribo.

Cordialmente,

CRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ
C.C. No. 1.022.335.633 de Bogotá DC.

CERTIFICACIÓN

RETENCIÓN EN LA FUENTE PARA EMPLEADOS – CONTRATISTA (PRESTACIÓN DE SERVICIOS)
Reforma Tributaria 1567 y Decreto 0099 de enero 25 de 2013.

Yo **CRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ**, identificado con Cédula de Ciudadanía No. **1022335633** de BOGOTA, en aplicación a lo establecido en el Artículo 172 del Decreto reglamentario 0099 de 2013, que reglamenta las tarifas y procedimientos para la aplicación de retención en la fuente para empleados, certifico que los contratos relacionados a continuación se encuentran vigentes y representan la totalidad de mis ingresos por contratos de prestación de servicios por el periodo correspondiente desde el 1 de Marzo hasta el 31 de Marzo 2022.

ENTIDAD	No. CONTRATO	FECHA DE INICIO	FECHA DE TERMINACIÓN	VALOR DEL CONTRATO	INGRESOS MENSUAL
IMRDS	073/022	7 de Enero 2022	6 de Julio 2022	$ 13.860.000	$ 2'310.000

2. Bajo la gravedad de juramento certifico que **SI** o **NO** X, soy declarante del impuesto sobre la renta.

3. Para efectos de la aplicación de las tarifas de retención en la fuente certifico que pertenezco al régimen de ventas:

SIMPLIFICADO	X	COMÚN	

4. Relación de Dependientes (Artículo 2, Decreto 099/13).

NOMBRE DEL DEPENDIENTE	EDAD	PARENTESCO	VALOR MENSUAL

La presente certificación se expide el primer (01) día del Abril de 2022.

NOTA: EN CASO DE PADRES Y CÓNYUGES DEPENDIENTES DEBE VENIR CERTIFICADO POR CONTADOR PÚBLICO O MEDICINA LEGAL EN CASO DE DEPENDIENTE CON DISCAPACIDAD.

CRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ
C.C. No. 1022335633 de Bogotá DC.

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2022-10-03 11:18:12 am **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1028041743

Periodo Cotización Febrero 2022 **Periodo Servicio:** Febrero 2022

PAGADO 10/03/2022

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	CRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ		
Documento	CC1022335633	**Dirección**	CLL 23B 17 19 SAN NICOLAS
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3118915188
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	SOACHA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	ARL POSITIVA

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APF	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1022335633	CRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ	57	00																	0	30	30	30	0	(25-14) COLPENSIONES	$877.803	$160.000	(EPS017) FAMISANAR EPS	$877.803	$125.000	2,436	$877.803	$24.500	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$309.500

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$877.803	$877.803	$877.803	$0	$160.000	$125.000	$24.500	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$309.500	$600	$310.100

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 343 2949 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

Simple.

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900097333-9
Razón Social del Operador de Información	SIMPLE S.A.
Descripción	Pago de Seguridad Social
Fecha	2022-10-03 11:18:12 am
Periodo de Cotización Otros Riesgos	Febrero 2022
Periodo de Cotización Para Salud	Febrero 2022
Empresa	CRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ
CEDULA CIUDADANIA	CC 1022335633
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	1028041743
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	577305118
Banco	(1052) - BANCO AV VILLAS
Valor	$ 310.100
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N900336004	25-14	COLPENSIONES	1	$ 160.000	$ 300
N830003564	EPS017	ENTIDAD PROMOTORA DE SALUD FAMISANAR LIMITADA CAFAM-COLSUBSIDIO	1	$ 125.000	$ 200
N890903790	14-11	ARL POSITIVA	1	$ 24.500	$ 100
		SubTotales:		$ 309.500	$ 600
		Total a Pagar:			$ 310.100

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 343 2949 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

SIMPLE S.A. no se hace responsable de las planillas y pagos realizados a través de otros operadores de información dado que no tiene medios para corroborar la veracidad de la misma, su alcance se limita a replicar la información suministrada directamente por el cliente.

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

¡El Poder de lo SIMPLE!

IMRDS Nit: 832 000 906 - 6	INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE SOACHA FORMATO DE INFORME DE ACTIVIDADES	CODIGO: VERSIÓN: FECHA:

I. DATOS BÁSICOS DEL CONTRATO

Tipo de Contrato	Contrato de Prestación de Servicios	**N° de Contrato**	073/022	**Contratista**	Christian Andres Vasquez Gonzalez	
Objeto del Contrato				**ID (CC,NIT)**	1.022.335.633	
PRESTACION DE SERVICIOS COMO INSTRUCTOR PROFESIONAL DE HEVS				**Periodo de Cobro**	**Del:** 1/Marzo/2022	**Al:** 31/Marzo/2022
				Valor a cobrar	2´310,000	
Tiempos	**Plazo de Ejecución**		**Fecha del Acta de Inicio**		**Fecha prevista de culminación (incluyendo prórrogas y suspensiones)**	
	6 meses		viernes, 07 de enero de 2022		miércoles, 06 de julio de 2022	
Prórroga		**Fecha inicial**		**Adición 1**		
		Fecha final				
Prórroga 2		**Fecha inicial**		**Adición 2**		
		Fecha final				
Valor Total Contrato				$13.860.000,00		
Suspensiones				**Observaciones**		

II. DETALLE DE ACTIVIDADES
Contrato de Prestación de Servicios 073/022

Obligaciones Especificas		Actividad	Productos	Medio de Verificación
N°	Descripción			Ubicación (física y/o virtual)
1	Ejecutar las sesiones de clase establecidas para cumplir la totalidad máxima de horas, para ello se debe prestar el servicio de la siguiente forma: un maximo de seis (6) horas diarias y un maximo de 30 horas semanales según cronograma acordado con la supervisión y coordinación operativa.	Se cumple con la obligación estableciendo actividades hasta maximo seis horas diarias y máximo 30 semanales, en los espacios de ENTRENAMIENTO COMPARTIR, ENTRENAMIENTO TIBANICA.PARQUE PRINCIPAL SOACHA.	foto y control de cronograma mes de Marzo	Fisico, anexo registro fotografico y control de cumplimiento mes de Marzo
2	Se debera cumplir con un maximo de 120 horas mensuales de ejecución en campo (las horas de planeación, reuniones metodologicas u operativas no serán tenidas en cuenta para completar las horas mensuales).	se realizaron 120 horas en el mes de Marzo de 2022, de las cuales exige esta obligación contractual.	Foto cronograma y control cumplimiento	Fisico, anexo control cumplimiento cronograma y registro fotografico,cuenta de cobro mes de Marzo.{{-+
3	Enviar al correo electronico asignado durante los veinte (20) primeros días calendario de cada mes la planeación metodologica de las sesiones, actividades, cronograma con los puntos y horarios de atención, para el mes a ejecutar en cumplimiento con el objeto contractual.	Durante los primeros 20 dias calendario se envio correo de planeaciones y cronogramas.	Foto	Virtual, correo enviado desde cvasquezimrdsoacha.gov.co a hvcuevas@imrdsoacha.gov.co y fisico anexo registro fotografico.
4	Llevar un control de la población atendida en cada una de las sesiones de clase en los puntos de atención y reportar al lider los veinte (20) primeros días calendario de cada mes y apoyar los procesos de caracterización de usuarios según el formato establecido por el centro de investigación y observatorio.	En cada jornada de actividad fisica se realizo un control de la población atendida, para ser entregado al lider.	Formulario Google Drive de puntos de actividad fisica	Documento Google drive, correo institucional, cordinador encargado wiltique@imrdsoacha.gov.co jagarcia@imrdsoacha.gov.co hcuevas@imrdsoacha.gov.co en el siguiente link https://docs.google.com/spreadsheets/d/13gm0JBZwy7L7JDwLOICPRpo-
5	Reportar al supervisor o al lider sobre las eventualidades presentadas durante el desarrollo de sus actividades	Durante este mes no se presentaron eventualidades en el desarrollo de las actividades.	N/A	N/A

II. DETALLE DE ACTIVIDADES Contrato de Prestación de Servicios 073/022				
Obligaciones Especificas		Actividad	Productos	Medio de Verificación
N°	Descripción			Ubicación (física y/o virtual)
6	Apoyar los puntos de actividad fisica minimo tres (03) domingos al mes con previo acuerdo con la supervisiòn y coordinaciòn del programa.	Se realiza apoyo a los elementos constitutivos del programa para el mes de Marzo los 3 Domingos del mes 2022. en Soacha Parque,Logroño,Campestre. Jardin.	formato de control de asistencia	fisico control de asistencia y cronograma del mes de Febrero
7	Presentar un informe final, al supervisor donde se deje consignada toda la información relevante frente a la gestión desarrollada durante la ejecución de su contrato, para que la entidad pueda hacer uso de la misma o la utilice para darle continuidad a los procesos administrativos o misionales, cuando lo estime	No se presento, ya que el contrato se encuentra en ejecucion	N/A	N/A

III. FIRMAS		
Elaboró Informe (Contratista):	Verificó informe: Apoyo a la supervisión	Recibe Informe (Supervisor / Interventor):
Firma:	Firma:	Firma:
Nombre: CHRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ	Nombre WILSON FABIAN TIQUE HORTA	Nombre: AIEX GIOVANNY PINTO
ID (CC, NIT): 1,022,335,633 DE BOGOTÁ	Cargo: Coordinador IMRDS.	Cargo: Subdirector Deportivo

INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE SOACHA
NIT. 832.000.906-6

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Marzo del 2022

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-9AM	2 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	3 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-9AM SOACHA P 5PM-9PM	4 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-9AM	5
		3	4	7	3	
6 LOGROÑO 6:30 AM A 12:30AM	7 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	8 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-9AM	9 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	10 MARATON FISICA MUJER 3 PM A 9 PM	11 DISPOCISIONES OPERATIVAS 6AM-10AM	12
6	4	3	4	6	4	
13	14 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	15 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-9AM	16 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	17 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-9AM SOACHA P 5PM-9PM	18 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	19
	4	3	4	7	4	
20 SOACHA PARQUE 6:30 AM A 12:30AM	21 PARQUE CAMPESTRE 6:30AM-12:30AM	22 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-9AM	23 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	24 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-9AM SOACHA P 5PM-9PM	25 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	26
6	6	3	4	7	4	
27 SOACHA PARQUE 6:30AM A 12:30M	28 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	29 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-9AM	30 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	31 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-9AM SOACHA P 5PM-9PM	**OBSERVACIONES:**	**TOTAL HORAS** 120
6	4	3	4	7		

CERTIFICO QUE LOS DATOS REGISTRADOS ANTERIORMENTE SON REALES Y VERIDICOS, AUTORIZO AL IMRDS PARA QUE SEAN UTILIZADOS CUANDO LOS REQUIERA PARA VERIFICAR MI CUMPLIMIENTO Y SOY CONSIENTE QUE SI ALGUNO DE LOS ANTERIORES NO PUEDEN SER VERIFICADOS ESTOY INCUMPLIENDO EN UNA ME LAS OBLIGACIONES CONTRACTUALES. ELABORADO POR CHRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZÁLEZ IDENTIFICADO CON C.C 1.022.335,633 DE BOGOTÁ, DE ACUERDO AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 073/022 CON OBJETO COMO INSTRUCTOR PROFESIONAL DE HEVS, ADEMÀS DE LAS NECESIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA COMUNIDAD Y BAJO MI ENTERA AUTORIZACIÓN.

FIRMA : Christian A.V.G

INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE SOACHA
NIT. 832.000.906-6

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Abril del 2022

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM A 10 AM	2
					4	
3 ACTIVIDAD FISICA 630AM -12:30AM	4 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	5 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-10AM	6 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	7 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-9AM PARQUE 5PM-9PM	8 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM A 10 AM	9
6	4	4	4	7	4	
10 ACTIVIDAD FISICA 630AM-1230M	11 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	12 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-10AM	13 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	14	15	16
	4	4	4			
17 ACTIVIDAD FISICA 630AM-120M	18 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	19 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-10AM	20 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	21 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-9AM PARQUE 5PM-9PM	22 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	23
6	4	4	4	7	4	
24 ACTIVIDAD FISICA 630AM-1230AM	25 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	26 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-10AM	27 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	28 ENTRENAMIENTO TIBANICA 6AM-9AM PARQUE 5PM-9PM	29 ENTRENAMIENTO COMPARTIR 6AM-10AM	30
6	4	4	4	7	4	

OBSERVACIONES:

TOTAL HORAS

103,00

CERTIFICO QUE LOS DATOS REGISTRADOS ANTERIORMENTE SON REALES Y VERIDICOS, AUTORIZO AL IMRDS PARA QUE SEAN UTILIZADOS CUANDO LOS REQUIERA PARA VERIFICAR MI CUMPLIMIENTO Y SOY CONSIENTE QUE SI ALGUNO DE LOS ANTERIORES NO PUEDEN SER VERIFICADOS ESTOY INCUMPLIENDO EN UNA ME LAS OBLIGACIONES CONTRACTUALES. ELABORADO POR GLORIA MARÍA GONZÁLEZ GONZÁLEZ IDENTIFICADA CON C.C 1.022.423.599 DE BOGOTÁ, DE ACUERDO AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 076/022 CON OBJETO COMO INSTRUCTOR PROFESIONAL DE HEVS, ADEMÁS DE LAS NECESIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA COMUNIDAD Y BAJO MI ENTERA AUTORIZACIÓN.

FIRMA :

Nit: 832 000 906 - 6

PLAN DE CLASES

ELEMENTO CONSTITUTIVO: HEVS	ORIENTADOR: CHRISTIAN ANDRES VASQUEZ G	MES: ABRIL2022

OBJETIVO GENERAL DE LA CLASE: Entrenamiento de Fuerza con carga

FECHA Y PUNTO	EJE TEMATICO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1 AL 7 Parque Compartir, , Tibanica.	**ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON CARGA GUIADA.**	FULL BODY, TRABAJO DE FUERZA, LEVANTAMIENTO DE CARGA.	FASE INCIAL: Movilidad articular y elevación de la frecuencia cardiaca por medio de trote durante 5 minutos. FASE CENTRAL: cargas de entrenamiento intervalico de impacto, con pocas pausas de descanso. Con elevación de frecuencia cardiaca, trabajando capacidad física fuerza. FASE FINAL.: se realiza un estiramiento muscular y vuelta a la calma.	Rompimiento de fibras musculares tanto inferiores como superiores, para un óptimo desarrollo de la fuerza.	FASE INICAL: 5 MINUTOS FASE CENTRAL: 45 MINUTOS FASE FINAL: 10 MINUTOS VOLUMEN TOTAL: 60 MIN

RECURSOS: Escenario deportivo - Conos - sonido con micrófono,

OBSERVACIONES: Las clases estarán sujetas a cambios por condiciones climáticas o reprogramación por algún cambio por parte del IMRDS

IMRDS
Instituto Municipal Para La Recreación Y El Deporte De Soacha
Nit: 832 000 906 - 6

ALCALDÍA MUNICIPAL DE SOACHA

PLAN DE CLASES

ELEMENTO CONSTITUTIVO: HEVS

ORIENTADOR: Christian Andrés Vásquez González

MES: ABRIL 2022

OBJETIVO GENERAL DE LA CLASE: FUERZA ISOMETRICA-TRABAJO CARDIOVASCULAR-FUERZA ABDOMINAL.

FECHA Y PUNTO	EJE TEMATICO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
8 AL 14 Parque Compartir, TIBANICA.	**FUERZA ISOMETRICA-TRABAJO CARDIOVASCULAR-FUERZA ABDOMINAL.**	FULL BODY, CUERPO COMPLETO, TRABAJO CARDIOVASCULAR, RELAJAMIENTO MUSCULAR.TRABAJO DE ABDOMEN.	FASE INCIAL: Movilidad articular y elevación de la frecuencia cardiaca por medio de movimientos repetitivos FASE CENTRAL: se hace un sistema de movimientos de impacto con cargas activando los diferentes grupos musculares del cuerpo. Logrando el desarrollo del rompimiento de fibra muscular. FASE FINAL.: se realiza un estiramiento muscular y vuelta a la calma	Mejorar la resistencia a la fuerza isométrica resistiendo periodos de carga progresiva. Así mismo la parte CORE y trabajo cardiovascular.	FASE INICAL: 5 MINUTOS FASE CENTRAL: 45 MINUTOS FASE FINAL: 10 MINUTOS VOLUMEN TOTAL: 60 MIN

RECURSOS: **Escenario deportivo - Conos - sonido con micrófono.**

OBSERVACIONES: **Las clases estarán sujetas a cambios por condiciones climáticas o reprogramación por algún cambio por parte deRDS**

IMRDS
Instituto Municipal Para La Recreación Y El Deporte De Soacha
Nit: 832 000 906 - 6

ALCALDÍA MUNICIPAL DE SOACHA

PLAN DE CLASES

ELEMENTO CONSTITUTIVO: HEVS

ORIENTADOR: Christian Andrés Vásquez González

MES: ABRIL 2022

OBJETIVO GENERAL DE LA CLASE: ENTRENAMIENTO AEROBICO CON CARGA.

FECHA Y PUNTO	EJE TEMATICO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
15AL 21 Parque Compartir, Tibanica.	**ENTRENAMIENTO AEROBICO CON CARGA.**	FULL BODY, CUERPO COMPLETO, TRABAJO CARDIOVASCULAR AEROBICO	FASE INCIAL: Movilidad articular y elevación de la frecuencia cardiaca por medio de movimientos articulares FASE CENTRAL: se hace una rutina de diferentes movimientos repetitivos, activando los diferentes grupos musculares del cuerpo. Y memoria, para obtener un desgaste calórico. FASE FINAL.: se realiza un estiramiento muscular y vuelta a la calma	Mejorar la resistencia cardiovascular con ejercicios repetitivos de memorización	FASE INICAL: 5 MINUTOS FASE CENTRAL: 45 MINUTOS FASE FINAL: 10 MINUTOS VOLUMEN TOTAL: 60 MIN

ELEMENTO CONSTITUTIVO: HEVS	ORIENTADOR: Christian Andrés Vásquez González	MES: ABRIL 2022

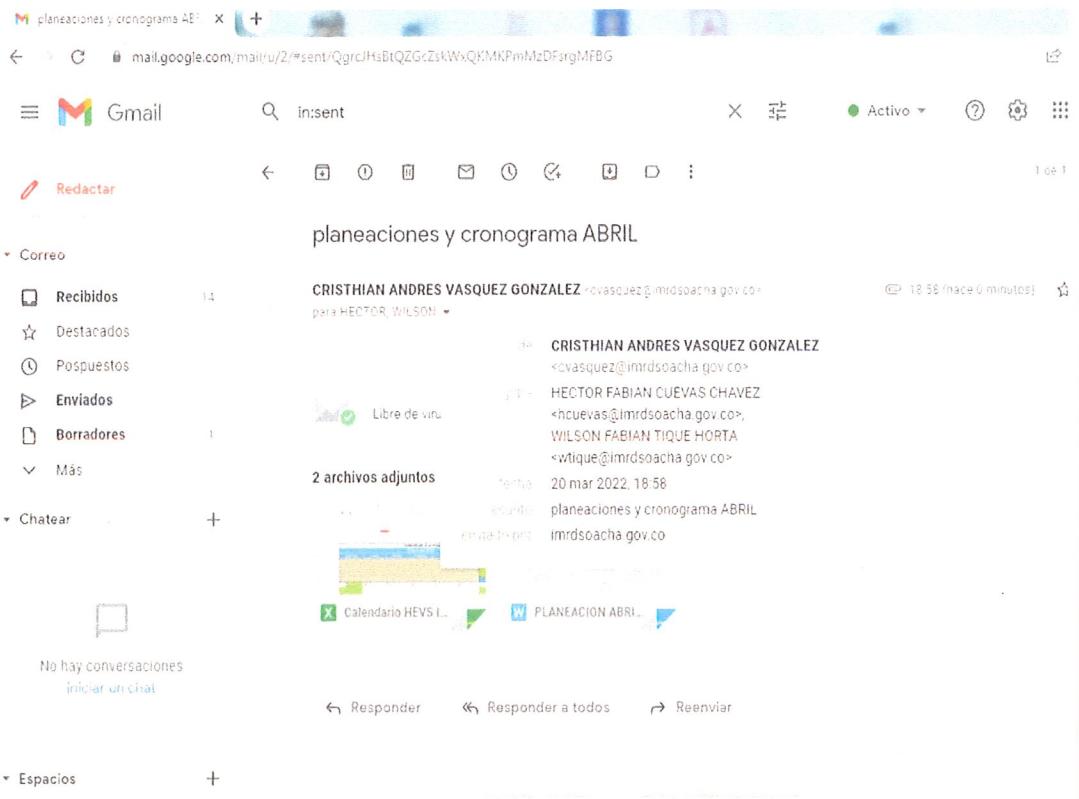
OBJETIVO GENERAL DE LA CLASE: FULL BODY CON CARGA.

FECHA Y PUNTO	EJE TEMATICO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
22 AL 30 Parque Compartir, Parque Tibanioca.	**FULL BODY CON CARGA.**	FULL BODY, CUERPO COMPLETO, TRABAJO CARDIOVASCULAR, RELAJAMIENTO MUSCULAR.	FASE INCIAL: Movilidad articular y elevación de la frecuencia cardiaca por medio de movimientos articulares FASE CENTRAL: se hace una rutina de diferentes movimientos repetitivos, activando los diferentes grupos musculares del cuerpo. Y memoria, para obtener un desgaste calórico. FASE FINAL.: se realiza un estiramiento muscular y vuelta a la calma	Mejorar la resistencia cardiovascular con ejercicios repetitivos de memorización	FASE INICAL: 5 MINUTOS FASE CENTRAL: 45 MINUTOS FASE FINAL: 10 MINUTOS VOLUMEN TOTAL: 60 MIN

REGISTRO FOTOGRAFICO

MES: DEL 01 AL 31 DE MARZO 2022	**ORIENTADOR: CHRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ**
DESCRIPCIÓN	**NUMERO DE CONTRATO: 073/022**
	FOTOS 2022
1 OBLIGACIÓN.	   
2 OBLIGACIÓN.	  

REGISTRO FOTOGRAFICO

3 OBLIGACION	

Nit: 832 000 906 - 6

INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE SOACHA
NIT. 832.000.906-6

DIRECTORIO TELEFONICO DE VERIFICACION

NOMBRE DEL PUNTO	NOMBRE DEL CONTACTO	TELEFONO	DIRECCION	COMUNA	COBERTURA
PARQUE COMPARTIR	DARLYN MOJICA	3143749835	CARRERA 14 , SOACHA, CUND	1	127
PARQUE TIBANICA	CARLOS RINCON	3187823373	CARRERA 6 ESTE, SOACHA, CUND	5	158
SOACHA PARQUE	JIMMY GARCIA	3102173409	SOACHA PARQUE	2	110

CERTIFICO QUE LOS DATOS REGISTRADOS ANTERIORMENTE SON REALES Y VERIDICOS, AUTORIZO AL IMRDS PARA QUE SEAN UTILIZADOS CUANDO LOS REQUIERA PARA VERIFICAR MI CUMPLIMIENTO Y SOY CONSIENTE QUE SI ALGUNO DE LOS ANTERIORES NO PUEDEN SER VERIFICADOS ESTOY INCUMPLIENDO EN UNA ME LAS OBLIGACIONES CONTRACTUALES. ELABORADO CRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ IDENTIFICADO CON C.C 1022335633 **de Bogotá**, DE ACUERDO AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 073/022 CON OBJETO INSTRUCTOR PROFESIONAL DE HEVS ADEMAS DE LAS NECESIDADES DE LA COMUNIDAD Y BAJO MI ENTERA AUTORIZACION.

FIRMA : Cristian A.V.G

NIT: 832 000 906 - 6

CONTROL DE CUMPLIMIENTO DE CRONOGRAMA

ELEMENTO CONSTITUTIVO: ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA HEVS **MES DE:** Marzo 2022

CONTRATO: N. 073 /022		**ORIENTADOR: CHRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ.**				
DD/MM	**PUNTO**	**HORA DE INICIO**	**HORA DE SALIDA**	**N. DE HORAS**	**ENCARGADO DEL PUNTO**	**FIRMA**
1/03	Tibanica	6am	9 am	3	Luis Casallas	
2/03	Compartir	6am	10 am	4	Darlyn Mojica	
3/03	Tibanica	6am	9 am	3	Luis Casallas	
3/03	Soacha Parque	5 pm	9 pm	4	Jimmy Garcia	
4/03	Compartir	6 am	9 am	3	Darlyn Mojica	
6/03	Logroño	630am	12 30am	6	Jimmy Garcia	
7/03	Compartir	6am	10am	4	Darlyn Mojica	
8/03	Tibanica	6am	9am	3	Luis Casallas	
9/03	Compartir	6am	10 am	4	Darlyn Mojica	
10/03	Soacha Parque	3pm	9 pm	6	Jimmy Garcia	
11/03	Dispocision Operativa	6am	10 am	4	Jimmy Garcia	

CERTIFICO QUE LOS DATOS REGISTRADOS ANTERIORMENTE SON REALES Y VERIDICOS, AUTORIZO AL IMRDS PARA QUE SEAN UTILIZADOS CUANDO LOS REQUIERA PARA VERIFICAR MI CUMPLIMIENTO Y SOY CONSIENTE QUE SI ALGUNO DE LOS ANTERIORES NO PUEDE SER VERIFICADOS NO SE ME RECONOZCA EN PAGO DE LAS HORAS ASIGNADAS PARA EL PUNTO. YA QUE FUE ELABORADO POR CHRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ IDENTIFICADO CON C.C 1022335633 DE BOGOTA. DE ACUERDO AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 073/22 FIRMADO COMO ORIENTADOR DEL ELEMENTO CONSTITUTIVO ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA, HEVS ADEMAS DE LAS NECESIDADES DE LA COMUNIDAD Y BAJO MI ENTERA AUTORIZACION.

Nit: 832 000 906 - 6

CONTROL DE CUMPLIMIENTO DE CRONOGRAMA

ELEMENTO CONSTITUTIVO: ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA HEVS **MES DE:** Marzo 2022

CONTRATO: N. 073 /022		**ORIENTADOR: CHRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ.**				
DD/MM	**PUNTO**	**HORA DE INICIO**	**HORA DE SALIDA**	**N. DE HORAS**	**ENCARGADO DEL PUNTO**	**FIRMA**
14/03	Compartir	6am	10 am	4	Darlyn Mojico	
15/03	Tibanica	6am	9am	3	Luis Casallas	
16/03	Compartir	6am	10 am	4	Darlyn Mojico	Darlyn Mojico
17/03	Tibanica	6am	9 am	3	Luis Casallas	
17/03	Soacha Parque	5 pm	9 pm	4	Jimmy Garcia	
18/03	Compartir	6am	10 am	4	Darlyn Mojico	
20/03	Soacha Parque	630 am	12:30 m	6	Jimmy Garcia	
21/03	Campestre	630 am	12:30 m	6	JIMMY GARCIA	
22/03	Tibanica	6am	9am	3	Luis Casallas	
23/03	Compartir	6am	10 am	4	Darlyn Mojico	
24/03	Tibanica	6 am	9 am	3	Luis Casallas	

CERTIFICO QUE LOS DATOS REGISTRADOS ANTERIORMENTE SON REALES Y VERIDICOS, AUTORIZO AL IMRDS PARA QUE SEAN UTILIZADOS CUANDO LOS REQUIERA PARA VERIFICAR MI CUMPLIMIENTO Y SOY CONSIENTE QUE SI ALGUNO DE LOS ANTERIORES NO PUEDE SER VERIFICADOS NO SE ME RECONOZCA EN PAGO DE LAS HORAS ASIGNADAS PARA EL PUNTO. YA QUE FUE ELABORADO POR CHRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ IDENTIFICADO CON C.C 1022335633 DE BOGOTA. DE ACUERDO AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 073/22 FIRMADO COMO ORIENTADOR DEL ELEMENTO CONSTITUTIVO ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA, HEVS ADEMAS DE LAS NECESIDADES DE LA COMUNIDAD Y BAJO MI ENTERA AUTORIZACION.

CONTROL DE CUMPLIMIENTO DE CRONOGRAMA

ELEMENTO CONSTITUTIVO: ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA HEVS **MES DE:** MARZO 2022

CONTRATO: N. 073 /022		**ORIENTADOR: CHRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ.**				
DD/MM	**PUNTO**	**HORA DE INICIO**	**HORA DE SALIDA**	**N. DE HORAS**	**ENCARGADO DEL PUNTO**	**FIRMA**
25/03	Compartir	6am	10 am	4	Darlyn Mojica	
27/03	Soacha Parque	630am	12:30 m	6.	Jimmy Garcia	
28/03	Compartir	6am	10 am	4	Darlyn Mojica	
29/03	Tibanica	6 am	9 am	3	Luis Casallas.	
30/03	Compartir	6 am	10 am	4	Darlyn Mojica	
31/03	Tibanica	6 am	9 am	3	Luis Casallas.	
31/03	Soacha Parque	5 pm	9 pm	4.	Darlyn Mojica	

CERTIFICO QUE LOS DATOS REGISTRADOS ANTERIORMENTE SON REALES Y VERIDICOS, AUTORIZO AL IMRDS PARA QUE SEAN UTILIZADOS CUANDO LOS REQUIERA PARA VERIFICAR MI CUMPLIMIENTO Y SOY CONSIENTE QUE SI ALGUNO DE LOS ANTERIORES NO PUEDE SER VERIFICADOS NO SE ME RECONOZCA EN PAGO DE LAS HORAS ASIGNADAS PARA EL PUNTO. YA QUE FUE ELABORADO POR CHRISTIAN ANDRES VASQUEZ GONZALEZ IDENTIFICADO CON C.C 1022335633 DE BOGOTA. DE ACUERDO AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 073/22 FIRMADO COMO ORIENTADOR DEL ELEMENTO CONSTITUTIVO ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA, HEVS ADEMAS DE LAS NECESIDADES DE LA COMUNIDAD Y BAJO MI ENTERA AUTORIZACION.