

CONTRATO	CONTRATISTA	CPS	28/5/2022
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS			
CONTRATISTA			
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS			
CPS			
28/5/2022			

CONTRATO	CONTRATISTA	CPS	28/5/2022
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS			
CONTRATISTA			
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS			
CPS			
28/5/2022			

CONTRATO	CONTRATISTA	CPS	28/5/2022
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS			
CONTRATISTA			
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS			
CPS			
28/5/2022			

CONTRATO	CONTRATISTA	CPS	28/5/2022
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS			
CONTRATISTA			
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS			
CPS			
28/5/2022			

CONTRATO	CONTRATISTA	CPS	28/5/2022
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS			
CONTRATISTA			
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS			
CPS			
28/5/2022			

[Handwritten signature]

ALEX GIOVANNY PINTO
 Secretario General

CUENTA DE COBRO 004 DE 007

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

DEBE A:

EDINZON ARLEY ZÁRATE BUITRAGO
C.C. No. 1.030.630.389 de BOGOTÁ
Formulario de Inscripción ICA N° 2210000711 de 31/01/2022
CIU: 8552 Tarifa ICA: 0,006

La suma de DOS MILLONES NOVENTAMIL M/CTE (\$ 2.090.000) por concepto de **CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO INSTRUCTOR TECNOLÓGICO DE HEVS** por el periodo correspondiente del 1 de abril al 30 de abril de 2022.

Favor realizar transferencia electrónica en: Banco Davivienda Cuenta de Ahorros, No.468200098159

Sin otro en particular me suscribo.

Cordialmente,

Arley Zárate
EDINZON ARLEY ZÁRATE BUITRAGO
C.C. No. 1.030.630.389 de BOGOTÁ

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

Yo EDINZON ARLEY ZÁRATE BUITRAGO , identificado con Cédula de Ciudadanía No. **1.030.630.389** de Bogotá, 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 abril al 30 de abril de 2022.

ENTIDAD	No. CONTRATO	FECHA DE INICIO	FECHA DE TERMINACIÓN	VALOR DEL CONTRATO	INGRESOS MENSUAL
IMRDS	285/022	26/01/2022	25/07/2022	\$12.540.000	\$ 2.090.000

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 al segundo (2) día del mes de mayo de 2022.

Arley Zárate
EDINZON ARLEY ZÁRATE BUITRAGO
C.C. No. 1.030.630.389 de BOGOTÁ

	INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE SOACHA	CODIGO:
	FORMATO DE INFORME DE ACTIVIDADES	VERSIÓN:
		FECHA:

I. DATOS BÁSICOS DEL CONTRATO

Tipo de Contrato	Contrato de Prestación de Servicios	N° de Contrato	285/022	Contratista	EDINZON ARLEY ZARATE BUITRAGO		
Objeto del Contrato				ID (CC,NIT)	1.030.630.389		
PRESTACION DE SERVICIOS COMO INSTRUCTOR TECNOLOGO HEVS				Periodo de Cobro	Del: 01/Abril/2022	Al: 30/Abril/2022	
				Valor a cobrar	\$ 2.090.000		
Tiempos	Plazo de Ejecución		Fecha del Acta de Inicio		Fecha prevista de culminación (incluyendo prórrogas y suspensiones)		
	6 meses		miércoles, 26 de enero de 2022		lunes, 25 de julio de 2022		
Prórroga		Fecha inicial		Adición 1			
		Fecha final					
Prórroga 2		Fecha inicial		Adición 2			
		Fecha final					
Valor Total Contrato				\$12.540.000			
Suspensiones				Observaciones			

II. DETALLE DE ACTIVIDADES

Contrato de Prestación de Servicios 285/022

Obligaciones Específicas		Actividad	Productos	Medio de Verificación
Nº	Descripción			Ubicación (física y/o virtual)
1	Ejecutar las sesiones de clase establecidas para cumplir el máximo de horas. Para ello se debe prestar el servicio de la siguiente forma: un máximo de seis (6) horas de clase diarias y un máximo de 30 horas de clase semanales según cronograma acordado con la supervisión y la coordinación operativa.	Para este mes de ejecución se realizan 120 horas en total divididas en jornadas de 2, 3, 4, 5 y 6 horas por jornada Y 30 horas semanales.	foto y cronograma mes de abril	Físico, anexo cronograma y registro fotográfico cuenta de cobro mes de abril.
2	se deberá cumplir con de 120 horas de clase mensuales de ejecución en campo (las horas de planeación, reuniones metodológicas u operativas no serán tenida en cuenta para completar las horas mensuales)	Para esta obligación se realizaron 120 horas por el mes de abril de 2022 dando cumplimiento a cada una de las sesiones de acuerdo a los elementos constitutivos. En los siguientes puntos LOGROÑO, CAMPESTRE, SAN CARLOS, CO VENTURA, C CIVICO, PARQUE PRINCIPAL DE SOACHA, CLASES CORPORATIVAS	control de cumplimiento firmado del cronograma y foto	Físico, anexo control de cumplimiento del cronograma y registro fotográfico cuenta de cobro mes de abril.
3	Enviar al correo electrónico asignado durante los veinte (20) primeros días calendario de cada mes la planeación metodológica de las sesiones, actividades, cronograma con los puntos y horarios de atención, para e ir mas a ejecutar en cumplimiento del objeto contractual	Se realizó el envío de las planeaciones del mes de abril y mayo 2022 a los correos institucionales asignados por la coordinación del imrd	Documento físico, registro fotográfico planeación de sesiones.	virtual y físico envío del correo a correo institucionales hcuevas@mirdsoacha.gov.co jagarcia@mirdsoacha.gov.co wlique@mirdsoacha.gov.co

II. DETALLE DE ACTIVIDADES

Contrato de Prestación de Servicios 2851022

Obligaciones Específicas		Actividad	Productos	Medio de Verificación
Nº	Descripción			Ubicación (física y/o virtual)
4	Llevar un control de la población atendida en cada una de las sesiones de clase en los puntos de atención y reportar al líder los veinte (20) primeros días calendario de cada mes y apoyar los procesos de caracterización de usuarios según los formatos establecidos por el centro de investigación y observatorio.	A la fecha se realizó la caracterización a través de la toma de asistencia en cada uno de los puntos de actividad física, dando cumplimiento a la obligación contractual HEVS, este formato está en correo institucional vía drive, con inspección y control por parte de la coordinación	virtual formulario Google Drive	documento google drive, correo institucional coordinador encargado wikique@imrdssoacha.gov.co en el siguiente link https://docs.google.com/spreadsheets/d/13gm0uBZwy7kL7JDwLQICP-Rp0-GZ0z0Noled0agid=1934817647
5	Reportar al supervisor o al líder operativo sobre las eventualidades presentadas durante el desarrollo de sus actividades	Durante este mes no se presentaron eventualidades	N/A	N/A
6	Apoyar los puntos de actividad física del elemento constitutivo de CICLOVIDA con previo acuerdo con la supervisión y coordinación operativa del programa	Se realiza apoyo a los elementos constitutivos del programa ciclovida para el mes de Abril en los puntos de actividad física PRINCIPAL, TIBANICA, CC JARDIN	registro fotografico	Físico, anexo control de cumplimiento de cronograma y registro fotográfico cuenta mes de abril.
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 presenta esta obligación ya que el contrato se encuentra en ejecución.	N/A	N/A

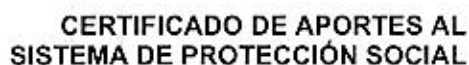
III. FIRMAS

Elaboró Informe (Contratista):	Verificó informe: Apoyo a la supervisión	Recibe Informe (Supervisor / Interventor):
Firma: Arley Zárate	Firma: Claudia G. Pedraza P.	Firma: Alex Giovanni Pinto
Nombre: EDINZON ARLEY ZARATE BUITRAGO	Nombre: Claudia Marcela Pedraza Pedraza	Nombre: Alex Giovanni Pinto
ID (CC, NIT): 1030630389 DE BOGOTÁ	Cargo: Profesional Universitaria	Cargo: subdirector Deportivo

www.imrds.gov.co
imrds_soacha
imrds
imrdssoacha

Dirección: Calle 15 # 8 - 53
 Teléfono: (1) 8 400 199
 Email: imrds@imrdssoacha.gov.co

EL CAMBIO
AVANZA



CODIGO	NOMBRE ADMINISTRADORA	COTIZANTE	I N G	R E D	T A D A	T T E P	T T P P	V S L T N	S I M A C P	L V A Y C R P	V I C O R E C T I O N	DIAS	IBC	TARIFA APORTE	COTIZACIÓN Y/O APORTE	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	PERIODO	NÚMERO DE PLANILLA	FECHA DE PAGO	EXONERADO
EFS008	Compensar EPS	59									0	30	\$1,000.00	0.12600	\$125,000	\$0	\$0	Marzo - 2022	58108716	25/04/2022	No
230201	Proteccion (ING + Proteccion)	59									0	30	\$1,000.00	0.16000	\$160,000	\$0	\$0	Marzo - 2022	58108716	25/04/2022	No
14-23	POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	59									0	30	\$1,000.00	0.01044	\$10,500	\$0	\$0	Marzo - 2022	58108716	25/04/2022	No



00-8100-1

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Abril del 2022

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1 CC VENTURA 9:30AM 12:30PM	2 C.CIVICO 8:00AM 10:00AM
					3	4
3 CICLOVIDA 8:30AM A 12:30PM	4 CAP DERECHOS HUMANOS	5 TIBANICA 8:00AM A 10:00AM	6 MALIBU 8:30AM A 8:30AM MAIPORE 5:00PM A 8:00 PM	7 SAN CARLOS 8:00AM A 10:00AM EMPRESARIALES 10:30AM 12:30PM	8 CC VENTURA 9:30AM 12:30PM ESPAF 5:00PM 8:00PM	9 C.CIVICO 8:00AM 10:00AM ESPAF 1:00PM A 3:00PM
6	4	4	5	6	6	5
10	11 LOGROÑO 8:00AM A 10:00AM	12 TIBANICA 8:00AM A 10:00AM	13 MALIBU 8:30AM A 8:30AM CAGUA 9:00AM 11:00AM	14	15	16
	4	4	4			
17	18 LOGROÑO 8:00AM A 10:00AM	19 TIBANICA 8:00AM A 10:00AM	20 MALIBU 8:30AM A 8:30AM CAGUA 9:00AM 11:00PM	21 SAN CARLOS 8:00AM A 10:00AM	22 CC VENTURA 9:30AM 12:30PM ESPAF 6:00PM 8:00PM	23 C.CIVICO 8:00AM 10:00AM ESPAF 1:00PM A 3:00PM
	4	4	5	4	6	5
24 CICLOVIDA 8:30AM A 12:30PM	25 LOGROÑO 8:00AM A 10:00AM	26 TIBANICA 8:00AM A 10:00AM	27 MALIBU 8:30AM A 8:30AM	28 SAN CARLOS 8:00AM A 10:00AM EMPRESARIALES 3:30PM 5:30PM	29 CC VENTURA 9:30AM 12:30PM ESPAF 6:00PM 8:00PM	30 C.CIVICO 8:00AM 10:00AM ESPAF 1:00PM A 3:00PM
6	4	4	2	6	6	6

OBSERVACIONES:

TOTAL HORAS

120,00

CERTIFICO QUE LOS DATOS REGISTRADOS ANTERIORMENTE SON REALES Y VERIFICADOS, AUTORIZO AL IMRDS PARA QUE SEAN UTILIZADOS CUANDO LOS REQUIERA PARA VERIFICAR MI CUMPLIMIENTO Y SOY CONSCIENTE QUE SI ALGUNO DE LOS ANTERIORES NO PUEDEN SER VERIFICADOS ESTOY INCUMPLIENDO EN UNA DE LAS OBLIGACIONES CONTRACTUALES, ELABORADO POR EDINSON ARLEY ZARATE BUITRAGO IDENTIFICADO CON C.C 1.030.630.385 DE BOGOTÁ, DE ACUERDO AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 285/022 CON OBJETO COMO INSTRUCTOR TECNOLÓGICO DE HEVS, ADEMÁS DE LAS NECESIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA COMUNIDAD Y BAJO MI ENTERA AUTORIZACIÓN

FIRMA: *Arley Zarate*

www.imrds.gov.co
@imrds_soacha
@IMRDS
@imrdssoacha

Dirección: Calle 15 # 8 - 53
Sede administrativa: Carrera 8 #16 - 05
Teléfono: (1) 8 400 393
Email: imrds@imrdssoacha.gov.co

EL CAMBIO
AVANZA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Mayo del 2022

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 CICLOVIDA 6:30AM A 12:30PM	2 LOGROÑO 6:00AM A 10:00AM	3 TIBANICA 6:00AM A 10:00AM	4 MALIBU 6:30AM A 9:30AM	5 SAN CARLOS 6:00AM A 10:00AM	6 DISP OP 1:00PM A 5:00PM	7 C. CIVICO 6:00AM A 10:00AM
6	4	4	3	4	4	4
8 CICLOVIDA 6:30AM A 12:30PM	9 LOGROÑO 6:00AM A 10:00AM	10 TIBANICA 6:00AM A 10:00AM	11 MALIBU 6:30AM A 9:30AM	12 SAN CARLOS 6:00AM A 10:00AM	13 DISP OP 1:00PM A 5:00PM	14 C. CIVICO 6:00AM A 10:00AM
6	4	4	3	4	4	4
15 CICLOVIDA 6:30AM A 12:30PM	16 LOGROÑO 6:00AM A 10:00AM	17 TIBANICA 6:00AM A 10:00AM	18 MALIBU 6:30AM A 9:30AM	19 SAN CARLOS 6:00AM A 10:00AM	20 DISP CP 1:00PM A 5:00PM	21 C. CIVICO 6:00AM A 10:00AM
6	4	4	3	4	4	4
22 CICLOVIDA 6:30AM A 12:30PM	23 LOGROÑO 6:00AM A 10:00AM	24 TIBANICA 6:00AM A 10:00AM	25 MALIBU 6:30AM A 9:30AM	26 SAN CARLOS 6:00AM A 10:00AM	27 ESPAF 1:00PM A 5:00PM	28 C. CIVICO 6:00AM A 10:00AM
6	4	4	3	4	4	4
29	30	31 TIBANICA 6:00AM A 10:00AM	OBSERVACIONES:			TOTAL HORAS 120,00
		4				

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 CONSCIENTE QUE SI ALGUNO DE LOS ANTERIORES NO PUEDEN SER VERIFICADOS ESTOY INCUMPLIENDO EN UNA DE LAS OBLIGACIONES CONTRACTUALES ELABORADO POR EDINZON ARLEY ZARATE BUITRAGO IDENTIFICADO CON C.C 1.000.630.309 DE BOGOTÁ, DE ACUERDO AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 266022 CON OBJETO COMO INSTRUCTOR TECNOLÓGICO DE HEVS, ADÉMÁS DE LAS NECESIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA COMUNIDAD Y BAJO MI ENTERA AUTORIZACIÓN.

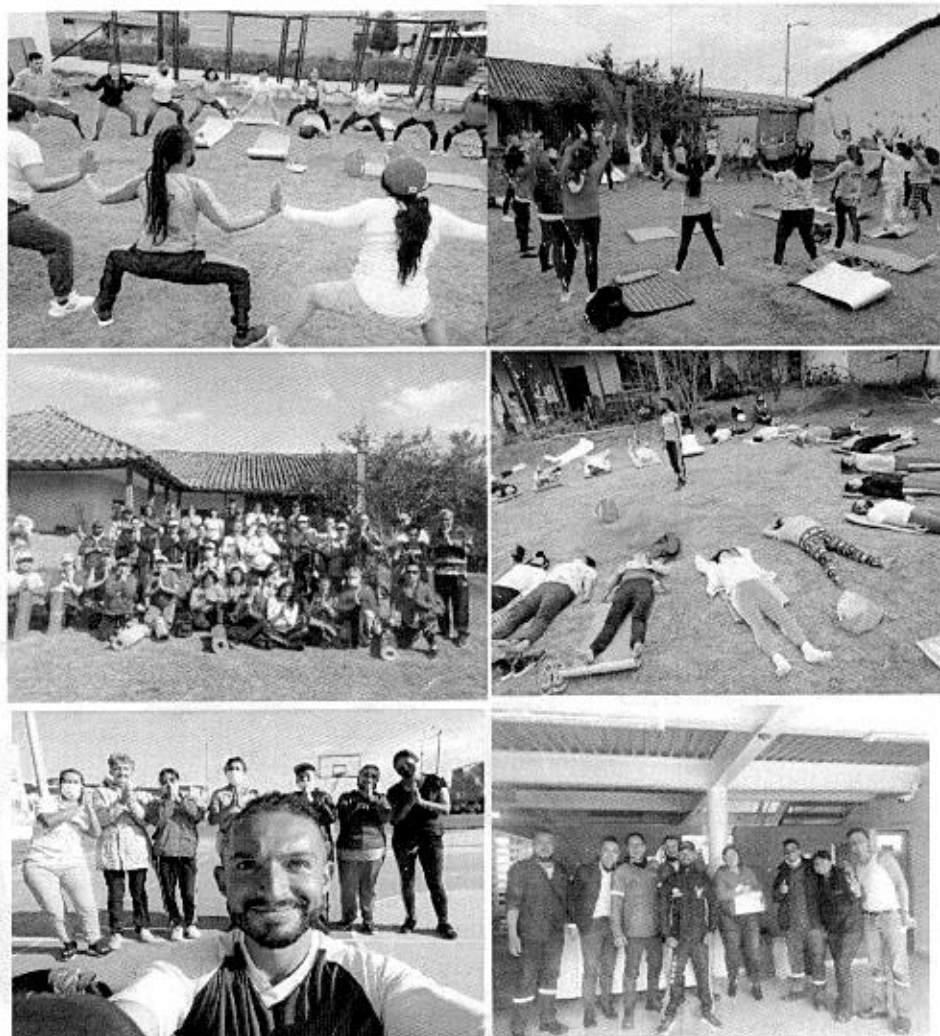
FIRMA: Arley Zárate

www.imrds.gov.co
[@imrds_soacha](https://www.facebook.com/imrds_soacha)
[@imrds](https://www.instagram.com/imrds)
[@imrdssoacha](https://www.facebook.com/imrdssoacha)

Dirección: Calle 15 # 8 - 53
 Sede administrativa: Carrera 8 # 16 - 05
 Teléfono: (1) 8 400 393
 Email: imrds@imrdssoacha.gov.co

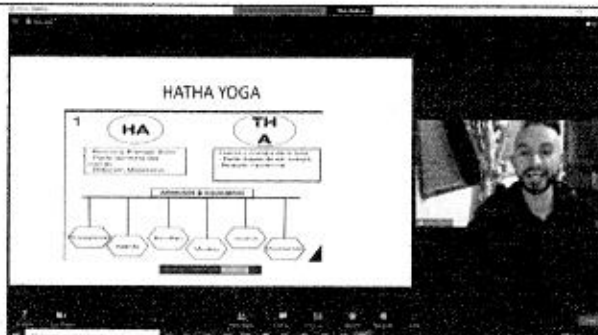
**EL CAMBIO
AVANZA**

MES: 01 al 30 de Abril de 2022	ORIENTADOR: EDINZON ARLEY ZARATE BUITRAGO
DESCRIPCIÓN	NUMERO DE CONTRATO: 285/022
	FOTOS desde el 01 al 30 de Abril de 2022
OBLIGACION 1	     





Nit: 832 000 906 - 6





INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE SOACHA

NIT. B32 050 906-6

CROQUIS DE ACTIVIDADES

Actividad: _____

Dominio		Medio		Medio		Medio		Medio		Medio	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
2. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
3. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
4. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
5. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
6. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
7. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
8. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
9. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
10. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
11. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
12. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
13. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
14. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
15. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
16. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
17. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
18. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
19. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
20. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
21. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
22. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
23. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
24. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
25. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
26. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
27. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
28. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
29. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
30. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
31. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
32. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
33. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
34. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
35. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
36. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
37. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
38. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
39. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
40. COLUMBIA		CAF		TEANICA		F. TALIBU		F. TALIBU		F. TALIBU	
41. COLUMBIA											

[illegible]

• www.meds.gov.co
 • meds_soacha
 • @MRDS
 • @medsoacha

Dirección: Calle 15 # 8 - 53
 Teléfono: (1) 8 400 199
 Email: meds@medsoacha.gov.co

EL CAMBIO
AVANZA ▶▶

 www.imrds.gov.co
 @imrds_soacha
 @IMRDS
 @imrdsoacha

Dirección: Calle 15 # 8 - 53
Teléfono: (1) 8 400 199
Email: imrds@imrdsogcha.gov.co

**EL CAMBIO
AVANZA** 



PLAN DE CLASES					
NOMBRE COMUNITARIO: NIS			INSTRUCTOR: EDINZON ARLEY ZÁRATE BUITRAGO		MCS: Mado
OBJETIVO GENERAL DE LA CLASE: Desarrollar un estado de bienestar mental y corporal, a través de diferentes técnicas del método Yoga, para mejorar la salud física y mental de los usuarios, generando adherencia y apertando el crecimiento, desarrollo y reconocimiento del programa NIS en la comunidad de Soacha. OBJETIVO ESPECÍFICO: Realizar un trabajo de movilidad de la columna vertebral, propiamente y control de la respiración a través de ejercicios propios del método Pilates Yoga, para fortalecer el núcleo corporal, mejorar la postura y optimizar la ejecución de los movimientos. RECURSOS: Espacios deportivos - material específico, colchonetas, sillas, estacionamiento, pilas recargables.					
FECHA Y HORARIO	LA TEMÁTICA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES POR FASES INICIAL, CENTRAL Y FINAL	ESTIMACIÓN METODOLOGÍA	RESUMEN
CLASE DE YOGA Pilates Yoga	FUNDAMENTOS: Core Abdomen Posturas Series Intensidad Equilibrio Salud Control Respiración	 Fundamentos, principios y filosofía del método. Características, principios y filosofía del método. Características, principios y filosofía del método. Características, principios y filosofía del método.	FASE INICIAL: Presentación de la sesión, promoción del programa y actividades institucionales, aplicación de técnicas (Transpiración, ejercicios individual de la práctica, ejercicios de activación, preparación, calentamiento corporal, movilidad articular, estiramientos, y acondicionamiento de la práctica). FASE CENTRAL: Proceso metodológico del método (Pilates Yoga) desarrollo de posturas con sus respectivas variaciones, y movimientos basados en la respiración del ejercicio (Movimientos posturales, control, fuerza y adaptaciones corporales de los ejercicios). Continuación de las actividades específicas basadas en la filosofía de la práctica. FASE FINAL: Implementación de cierre personal, examen de relajación, meditación, respiración y diálogo con los usuarios respecto a la práctica desarrollada, promoción de actividades y eventos.	Explicación de la importancia y ventajas de la práctica, utilizando posturas de yoga, lenguaje técnico y cotidiano, se brindan recomendaciones de seguridad. Explicación de las ventajas y beneficios de la práctica, utilizando posturas de yoga, lenguaje técnico y cotidiano, se brindan recomendaciones de seguridad. Explicación de las ventajas y beneficios de la práctica, utilizando posturas de yoga, lenguaje técnico y cotidiano, se brindan recomendaciones de seguridad.	FASE INICIAL: 2 MINUTOS FASE CENTRAL: 30 MINUTOS FASE FINAL: 7 MINUTOS VOLUMEN TOTAL: 45 MIN

www.imrds.gov.co Dirección: Calle 15 # 8 - 53
@imrds_soacha Teléfono: (1) 8 400 199

EL CAMBIO

OBLIGACION 6



CAROL TORRES
COMUNA 1 Y 2
#GESTORES DE CONVIVENCIA PH
9 abr. 2022 6:42:06 p. m.

CAROL TORRES
COMUNA 1 Y 2
#GESTORES DE CONVIVENCIA PH
9 abr. 2022 7:05:21 p. m.

Arley Zárate

EDINZON ARLEY ZÁRATE BUITRAGO
CC 1.030.630.389

PLAN DE CLASES

ELEMENTO CONSTITUTIVO: HEVS

INSTRUCTOR: EDINZON ARLEY ZARATE BUITRAGO

MES: Abril

OBJETIVO GENERAL DE LA CLASE: Generar un estado de conexión mental y corporal, a través de diferentes técnicas del método Yoga, para mejorar la salud física y mental de los usuarios, generando adherencia y aportando al crecimiento, desarrollo y reconocimiento del programa HEVS en la comunidad de Soacha.

OBJETIVO FISIOLÓGICO: Realizar una práctica consciente enfocada a mejorar la condición física de los usuarios, a través de la ejecución de secuencias primarias de Hatha Yoga para mejorar la movilidad, equilibrio y resistencia fortaleciendo la estructura corporal y adaptando los diferentes sistemas corporales a la práctica física.

RECURSOS: Escenario deportivo – material específico, colchonetas, sonido, micrófono, pistas musicales.

FECHA Y PUNTO	EJE TEMÁTICO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES POR FASES INICIAL CENTRAL Y FINAL	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	VOLUMEN
<p>P. LOGRÓN</p> <p>P. TIBANICA</p> <p>P. MALIBU</p> <p>P. SAN CARLOS</p> <p>CC VENTURA</p> <p>C. CIVICO</p> <p>DEL 1 de Abril al 30 de Abril de 2022</p>	<p>CLASE DE YOGA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hatha Yoga Mindfulness 	<p>Anatomía del Yoga (Hatha Yoga)</p> <p>Fundamentos, orígenes y evolución del método.</p> <p>Meditación, sadhana, mindfulness.</p> <p>Conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pranayama, - Mudras, Mantras, - Chakras, Yantras, Nivamas, - Asanas 	<p>FASE INICIAL: Protocolo de la sesión, promoción del programa y entidades institucionales, ejercicios de respiración (Pranayama) intención individual de la práctica, ejercicios de activación propiocepción, alineación corporal, movilidad articular, recomendaciones, y contraindicaciones de la práctica.</p> <p>FASE CENTRAL: Proceso metodológico del método (Hatha Yoga) desarrollo de posturas con sus respectivas variaciones y niveles teniendo en cuenta la prescripción del ejercicio (diferentes patologías, condición física y adaptaciones corporales de los usuarios), Construcción de Secuencias específicas teniendo en cuenta el objetivo de la práctica (Kriyas, Vinyasa Yoga)</p> <p>FASE FINAL: Implementación de contra posturas, asanas de relajación, meditación, retroalimentación y diálogo con los usuarios respecto a la práctica desarrollada, promoción de actividades y eventos.</p>	<p>Explicación de la biomecánica y anatomía humana, utilizando palabras clave, lenguaje técnico y coloquial, se brindan recomendaciones de seguridad.</p> <p>Ejecución de secuencias primarias, utilizando posturas en posiciones de pie, sentadas, en pronación, supinas, invertidas con el fin de fortalecer, flexibilizar la columna vertebral y activar los diferentes sistemas corporales.</p> <p>Se utilizarán Métodos y estilos de enseñanza limitación, repetición, mando directo, asignación de tareas, descubrimiento guiado, Implementando comandos visuales, verbales y anticipados.</p>	<p>FASE INICIAL: 8 MINUTOS FASE CENTRAL: 30 MINUTOS FASE FINAL: 7 MINUTOS VOLUMEN TOTAL: 45 MIN</p>



IMRDS
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SOACHA



ALCALDÍA MUNICIPAL
DE SOACHA

NIT: 832 000 906 - 6

PLAN DE CLASES

ELEMENTO CONSTITUTIVO: HEVS

INSTRUCTOR: EDINZON ARLEY ZÁRATE BUITRAGO

MES: Mayo

OBJETIVO GENERAL DE LA CLASE: Generar un estado de conexión mental y corporal, a través de diferentes técnicas del método Yoga, para mejorar la salud física y mental de los usuarios, generando adherencia y aportando al crecimiento, desarrollo y reconocimiento del programa HEVS en la comunidad de Soacha.

OBJETIVO FISIOLÓGICO: Realizar un trabajo de movilidad de la columna vertebral, propiocepción y control de la respiración a través de ejercicios propios del método Pilates Yoga, para fortalecer el núcleo corporal, mejorar la postura y optimizar la ejecución de las asanas.

RECURSOS: Escenario deportivo – material específico, colchonetas, sonido, micrófono, pistas musicales.

FECHA Y PUNTO	EJE TEMÁTICO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES POR FASES INICIAL CENTRAL Y FINAL	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	VOLUMEN
P. LOGROÑO P. TIBANICA P. MALIBU P. SAN CARLOS CC VENTURA C CIVICO DEL 1 de Mayo al 31 de Mayo de 2022	CLASE DE YOGA: Pilates Yoga FUNDAMENTOS: - Core - Adaptaciones Fisiológicas. - Series de Movilidad y Equilibrio. - Series de Control y ajuste corporal.	Pilates Yoga. Fundamentos, orígenes y evolución del método. Conceptos: - Core: Núcleo - Ajuste corporal - Pranayama. - Adaptaciones fisiológicas. - Movilidad	FASE INICIAL: Protocolo de la sesión, promoción del programa y entidades institucionales, ejercicios de respiración (Pranayama) intencionados de la práctica, ejercicios de activación propiocepción, alineación corporal, movilidad articular, recomendaciones, y contraindicaciones de la práctica. FASE CENTRAL: Proceso metodológico del método (Pilates Yoga) desarrollo de posturas con sus respectivas variaciones y niveles teniendo en cuenta la prescripción del ejercicio (diferentes patologías, condición física y adaptaciones corporales de los usuarios), Construcción de Secuencias específicas teniendo en cuenta el objetivo de la práctica. FASE FINAL: Implementación de contra posturas, asanas de relajación, meditación, retroalimentación y dialogo con los usuarios respecto a la práctica desarrollada, promoción de actividades y eventos.	Explicación de la biomecánica y anatomía humana, utilizando palabras clave, lenguaje técnico y coloquial, se brindan recomendaciones de seguridad. Ejecución de secuencias primarias, utilizando posturas en posiciones de pie, sentadas, en pronación, supinas, invertidas con el fin de fortalecer, flexibilizar la columna vertebral y activar los diferentes sistemas corporales. Se utilizarán Métodos y estilos de enseñanza (imitación, repetición, mando directo, asignación de tareas, descubrimiento guiado) Implementando comandos visuales, verbales y anticipados.	FASE INICIAL: 8 MINUTOS FASE CENTRAL: 30 MINUTOS FASE FINAL: 7 MINUTOS VOLUMEN TOTAL: 45 MIN

www.imrds.gov.co
[@imrds_soacha](https://www.facebook.com/imrds_soacha)
[@IMRDS](https://www.instagram.com/IMRDS)
[@imrdssoacha](mailto:imrds@imrdssoacha.gov.co)

Dirección: Calle 15 # 8 - 53
Teléfono: (1) 8 400 199
Email: imrds@imrdssoacha.gov.co

**EL CAMBIO
AVANZA**



IMRDS
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SOACHA

Nit: 832 000 906 - 6



ALCALDÍA MUNICIPIO DE SOACHA

CONTROL DE CUMPLIMIENTO DE CRONOGRAMA

ELEMENTO CONSTITUTIVO: HEVS MES DE ABRIL 2022

CONTRATO: 285		ORIENTADOR: EDINZON ARLEY ZARATE BUITRAGO				
FECHA	PUNTO	HORA DE INICIO	HORA DE SALIDA	N. DE HORAS	ENCARGADO DEL PUNTO	FIRMA
1	CC VENTURA	9:30AM	12:30PM	3	Fabian Cuevas	
2	C.CIVICO	6:00AM	10:00AM	4	Katherine A. Mendota A.	
3	CICLOVIDA	6:30AM	12:30PM	6	Jymmie Garza	
4	CAP DERECHOS HUMANOS	8:00AM	11:00M	3	Jymmie Garza	
5	TIBANICA	6:00AM	10:00AM	4	Giovanna Correa	
6	MALIBU	6:30AM	8:30AM	2	Aurq Katerin Horbo	
6	MAIPORE	5:00PM	8:00PM	3	Fabian Cuevas	
7	SAN CARLOS	6:00AM	10:00AM	4	Laura Casas	
7	EMPRESARIAL	10:30AM	12:30AM	2	Santa Parada	
8	CC VENTURA	9:30AM	12:30PM	3	Fabian Cuevas	
8	ESPAF	6:00PM	9:00PM	3	Bibiano Muro	
9	C.CIVICO	6:00AM	10:00AM	4	Katherine A. Mendota A.	
9	ESPAF	1:00PM	3:00PM	3	Bibiano Muro	
11	LOGROÑO	6:00AM	10:00AM	4	Fabian Cuevas	
12	TIBANICA	6:00AM	10:00AM	4	Giovanna Correa	
13	MALIBU	6:30AM	8:30AM	2	Fabian Cuevas	
13	CAGUA	9:00AM	1:00PM	2	William E. Rodriguez	
18	LOGROÑO	6:00AM	10:00AM	4	Fabian Cuevas	
19	TIBANICA	6:00AM	10:00AM	4	Giovanna Correa	
20	MALIBU	6:30AM	8:30AM	2	Aurq Katerin Horbo	

www.imrds.gov.co
@imrds_soacha
[@IMRDS](https://www.instagram.com/IMRDS)
[@imrdssoacha](https://www.facebook.com/imrdssoacha)

Dirección: Calle 15 # 8 - 53
 Teléfono: (1) 8 400 199
 Email: imrds@imrdssoacha.gov.co

EL CAMBIO
AVANZA



IMRDS
INSTRUMENTO MUNICIPAL DE REGISTRO DE SERVICIOS

Nit: 832 000 906 - 6



ALCALDIA MUNICIPAL
DE SOACHA

20	CAGUA	9:00AM	1:00PM	4	William E. Rodriguez	
21	SAN CARLOS	6:00AM	10:00AM	4	Laura Casas	
22	CC VENTURA	9:30AM	12:30AM	3	Fabian Cuevas	
22	ESPAF	6:00PM	9:00PM	3	Bibiana Murcia	
23	C.CIVICO	6:00AM	10:00AM	3	Katherine A. Mendota A.	
23	ESPAF	1:00PM	3:00PM	2	Bibiana Murcia	
24	CICLOVIDA	6:30AM	12:30PM	6	Fabian Cuevas	
25	LOGROÑO	6:00AM	10:00AM	4	Fabian Cuevas	
26	TIBANICA	6:00AM	10:00AM	4	Gonzalez Casas	
27	MALIBU	6:30AM	8:30AM	2	Angela Katon Horta	
28	SAN CARLOS	6:00AM	10:00AM	4	Laura Casas	
28	EMPRESARIALES	3:30PM	5:30PM	2	Diana Parades	
29	CC VENTURA	9:30AM	12:30PM	3	Fabian Cuevas	
29	ESPAF	6:00PM	9:00PM	3	Bibiana Murcia	
30	C.CIVICO	6:00AM	10:00AM	4	Katherine A. Mendota A.	
30	ESPAF	1:00PM	4:00PM	3	Bibiana Murcia	

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 CONSENTE 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 EDINZON ARLEY ZARATE IDENTIFICADO CON C.C 1.030630389 DE BOGOTÁ DE ACUERDO AL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS No 285 FIRMADO COMO ORIENTADOR DEL ELEMENTO CONSTITUTIVO INSTRUCTOR TECNOLÓGICO DE HEVS, ADEMAS DE LAS NECESIDADES DE LA COMUNIDAD Y BAJO MI ENTERA AUTORIZACION.

www.imrds.gov.co
@imrds_soacha
@IMRDS
@imrdssoacha

Dirección: Calle 15 # 8 - 53
Teléfono: (1) 8 400 199
Email: imrds@imrdssoacha.gov.co

EL CAMBIO
AVANZA