PAGO N°2 DE N°4

Periodo: 27 de febrero al 26 de marzo de 2026	**Valor Cobrado:** $2.500.000
N° Factura: No aplica.	**CE pago anterior:** 00 000562

1. DATOS GENERALES DEL CONTRATO	
N° Contrato: N° IMRD-CPS-490-2026 DEL 26 DE ENERO DE 2026	Clase de Contrato: Presentación de servicios
Nombre del Contratista: INGRI JOHANA TORRADO BOHADA	
Persona Natural: X Persona Jurídica: _____	NIT: 1094244285-2
Correo electrónico: johanatorrado@hotmail.com	Celular: 3225103977
Objeto Contractual: DESARROLLAR ACTIVIDADES PARA BRINDAR ACOMPAÑAMIENTO OPERATIVO Y/O ADMINISTRATIVO EN LA EJECUCION, SEGUIMIENTO DE LOS PROGRAMAS MISIONALES DE RECREACION, ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTES A CARGO DE LA SUBDIRECCION DE DEPORTES DEL IMRD CUCUTA	
Forma de pago: CUATRO (04) MENSUALIDADES VENCIDAS A RAZÓN DE DOS MILLONES QUINIENTOS MIL DE PESOS C/U ($ 2.500.000,00)	
Rubro Presupuestal: 2.3.2.02.02.009 SERVICIOS PARA LA COMUNIDAD SOCIALES Y PERSONALES TASA CSF APOYO A LA ACTIVIDAD FISICA, LA RECREACIÒN Y DEPORTE	
Duración del contrato: 4 meses	Responsable de IVA: SI___ NO___
Disponibilidad Presupuestal: 00-000484- 23/01/2026	Registro Presupuestal: al: 00-000333- 26/01/2026
Cuenta Bancaria: 82466410604	Banco y tipo cuenta: Bancolombia ahorros

2. SEGUIMIENTO A EJECUCIÓN PRESUPUESTAL	
CONCEPTO	
Valor inicial del contrato :	10.000.000
Valor Adicional o ajuste 1	0
Valor Adicional o ajuste	0
Valor Total del Contrato	10.000.000
Valor Pagado	2.500.000
Valor Cobrado en el presente informe :	2.500.000
Valor total ejecutado	5.000.000
Valor saldo por ejecutar o saldo a favor del Instituto:	5.000.000

3. CONTROL DE PAGOS	
N° DE PAGO	**N° Comprobante de Egreso**
1	00 000562
2	
3	
4	

4. SEGUIMIENTO AL DESEMPEÑO DEL PROVEEDOR (Espacio para ser diligenciado por el Líder proceso al que pertenece el contratista)

En este espacio el líder del proceso debe evaluar el desempeño del contratista frente a los requisitos contractuales de productos o servicios contratados.

FACTORES PARA EVALUAR	CALIFICACIÓN		
	SIEMPRE (2) Cumple satisfactoria todos los requisitos establecidos en el contrato	**CASI SIEMPRE (1)** Cumple con falencia los requisitos establecidos en el contrato	**NUNCA (0)** El contratista no cumple con los requisitos establecidos en el contrato
CUMPLIMIENTO DEL OBJETIVO DEL CONTRATO			
1. ¿Cumple con eficacia los objetivos, requisitos y alcance determinados en el contrato?	X		
2. ¿Presenta de manera adecuada los resultados pactados?	X		
OPORTUNIDAD EN EL TRABAJO ENTREGADO O SERVICIO PRESTADO			
3. ¿Cumple con la entrega de resultados en el tiempo pactado?	X		
4. ¿Cumple con las actividades asignadas por el supervisor del contrato?	X		
INTERACCIÓN CON LA EMPRESA			
5. Se relaciona adecuadamente con las personas que debe interactuar para el cumplimiento del objeto del contrato (funcionarios, contratistas, comunidad, entre otros).	X		
6. ¿El contratista tiene iniciativa, disposición, interés, colaboración para cumplir con el objeto del contrato?	X		
7. ¿Demuestra dominio y aplicación de los temas y/o herramientas que la Entidad le ha compartido (¿Inducciones, capacitaciones, jornadas de sensibilización entre otros?	X		
8. ¿Cumple y contribuye eficazmente con los requerimientos del sistema de gestión de calidad?	X		

Calificación total: (Es la sumatoria de todas las calificaciones obtenidas)	16

RANGOS DE EVALUACIÓN DEL PROVEEDOR
EXCELENTE (SIEMPRE): Cuando el puntaje es entre 15 y 1 6 se cumple a cabalidad.
BUENO (CASI SIEMPRE): Cuando el puntaje es entre 12 y 14 Para esta clasificación se generan acciones preventivas o correctivas.
MALO (NUNCA): Cuando el puntaje es inferior a 12 para esta clasificación se tomarán las acciones pertinentes por parte del supervisor del contrato.
Compromisos:

5. CERTIFICACIÓN DEL CONTRATISTA

Yo. INGRI JOHANA TORRADO BOHADA con cedula de ciudadanía 1094244285 en mi calidad de contratista certifico bajo gravedad de Juramento que:

1. Cumplí a cabalidad las actividades del objeto contractual las cuales se encuentran descritas en el informe de cumplimiento.
2. Los documentos de soporte suministrados contienen el pago de Seguridad Social en Salud y Pensión de acuerdo con la normatividad legal vigente.
3. Autorizo el pago en la cuenta bancaria registrada en la presente acta, de acuerdo con los documentos previamente enviados.
4. No he realizado cambios en mi Registro Único Tributario de acuerdo con el documento registrado para el trámite de pagos ante el Instituto Municipal para la recreación y el deporte.
5. Que SI X o, NO___ soy declarante de renta y complementarios.
   Que SI____ o, NO X estoy obligado a emitir factura de venta o documento equivalente según Art. 1.6.1 del decreto 358 de 2020.

Que para el cálculo de retención en la fuente a título de renta me acojo a la siguiente opción.

☒ Opción 1. "Certifico que son rentas de trabajo diferentes a las provenientes de una relación laboral legal y reglamentaria (contrato de trabajo). Y por lo tanto solicito la aplicación de la retención en la fuente de qué trata el artículo 383 del estatuto tributario y lo previsto en el numeral 10 del artículo 206 del estatuto tributario, para lo cual declaro bajo gravedad de juramento, que no tomaré costo o deducciones asociados a las rentas incluidas en este documento de acuerdo lo establecido en el decreto 2231 del 2023".

☐ Opción 2. Certifico que tomare costo o deducciones asociados a las rentas incluidas en este documento, por tal razón, solicito se me apliquen las tarifas de retención en la fuente previstas en los artículos 392 y 401 del estatuto tributario según corresponda.

Marcar opción 02 si requiere la aplicación de retención en la fuente

6. Que SI___ o, NO X soy declarante de Impuesto de Industria y Comercio.

JOHANA TORRADO

INGRI JOHANA TORRADO BOHADA
CONTRATISTA

6. VERIFICACIÓN – CUMPLIMIENTO DE ACTIVIDADES ADMINISTRATIVA, TÉCNICAS Y LEGALES

Yo, **JORGE ESTEBAN CHAPARRO** en mi calidad de Supervisor del contrato aquí relacionado, CERTIFICO

Cumplimiento: Los anexos aportados por el contratista dan cuenta del cumplimiento durante el periodo entre el 27/02/2026 al 26/03/2026 propias del contrato 490 del 2026.

El contratista cumplió con sus obligaciones contractuales con calidad y oportunidad, presentó los informes que le fueron solicitados.

El contratista presento la planilla de seguridad social No. 4646727126 del mes de febrero del 2026

Teniendo en cuenta lo anterior se autoriza el pago de la suma de $2.500.000 M/CTE a los 6 días del mes de abril del 2026.

JORGE ESTEBAN CHAPARRO
SUPERVISOR DE CONTRATO

Nota. Recuerde que los documentos contractuales que deben ser publicados, seguirán las políticas de publicación conforme a lo establecido en el artículo 2.1.1.2.1.7. y artículo 2.1.1.2.1.8. del Decreto Único Reglamentario 1081 de 2015.

Revisado Deportes:
Fecha: 06/04/26

KELLY TORRES

Revisado Financiera:
Fecha:

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1094244285
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			INGRI JOHANA TORRADO BOHADA
CIUDAD/MUNICIPIO:	CUCUTA	DEPARTAMENTO:	NORTE DE SANTANDER
DIRECCIÓN:	MZ F CS 8 URB ALTOS DEL TAMARINDO	TELÉFONO:	5705060
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y facilitadoras de la act
FORMA DE PRESENTACIÓN:	SUCURSAL	SUCURSAL / DEPENDENCIA:	01 - CONTRATO
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		4646727126	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	febrero AÑO 2026	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES febrero	AÑO 2026
DÍAS DE MORA:		8			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2026/03/27	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9996232303

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
230301	230301-PORVENIR	1	$ 280.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 1.500	$ 0	$ 280.200	$ 1.500	$ 281.700
SUBTOTALES:										**$ 280.200**	**$ 1.500**	**$ 281.700**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 218.900	$ 0	$ 1.200	$ 0	$ 218.900	$ 1.200	$ 0	$ 220.100
SUBTOTALES:													**$ 218.900**	**$ 1.200**	**$ 0**	**$ 220.100**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 42.700	$ 42.700	$ 300	$ 0	$ 43.000
SUBTOTALES:									**$ 42.700**	**$ 300**	**$ 0**	**$ 43.000**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE									NOVEDADES																		SEGURIDAD SOCIAL																								PARAFISCALES						
																											PENSIÓN									SALUD						ARP							CCF		SENA		ICBF		ESAP		MINEDU	
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DÍAS COT.	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT.	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT.	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DÍAS COT.	IBC	ADMIN	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE
1	CC 1094244285	TORRADO BOHADA INGRI JOHANA	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.750.905				NO																		230301-PORVENIR	30	$ 1.750.905	$ 280.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 280.200	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.750.905	$ 218.900	$ 0	$ 218.900	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A	30	$ 1.750.905	109424428	$ 42.700	$ 0	$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 544.800

Planilla Pagada
SOI
Planilla Pagada

Contrato No. 490	**Fecha:** 06 DE ABRIL DEL 2026
Periodo del reporte: 27 de febrero al 26 de marzo	**Pago 2** de 4
Nombre del contratista: Ingri Johana Torrado Bohada	**C.C:** 1094244285
Objeto del contrato: DESARROLLAR ACTIVIDADES PARA BRINDAR ACOMPAÑAMIENTO OPERATIVO Y/O ADMINISTRATIVO EN LA EJECUCION, SEGUIMIENTO DE LOS PROGRAMAS MISIONALES DE RECREACION, ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTES A CARGO DE LA SUBDIRECCION DE DEPORTES DEL IMRD CUCUTA.	

Obligaciones del contrato	Actividades realizadas por el contratista
1. Apoyar la ejecución de actividades recreativas, deportivas y de actividad física desarrolladas en el marco de los programas misionales del IMRD, en zonas urbanas y rurales del municipio de San José de Cúcuta.	Actividad desarrollada En el marco del objetivo de apoyar la ejecución de actividades recreativas, deportivas y de actividad física en zonas urbanas y rurales del municipio de San José de Cúcuta, se implementa un programa de bienestar y salud integral dirigido a la comunidad. Descripción ampliada de la acción - Se desarrolla un espacio comunitario de yoga y meditación en el Parque Playa, orientado a promover hábitos saludables, la regulación emocional y la participación activa de la ciudadanía. - La actividad se realiza todos los domingos, garantizando continuidad, acceso abierto y acompañamiento profesional. - Se ofrecen dos sesiones consecutivas para facilitar la participación de diferentes grupos poblacionales: - Primera sesión: 7:30 a.m. – 8:30 a.m. - Segunda sesión: 8:30 a.m. – 9:30 a.m. - Cada encuentro integra prácticas de movilidad consciente, respiración, estiramiento, fortalecimiento suave y meditación guiada, adaptadas a las necesidades de la comunidad. - La estrategia contribuye al bienestar físico, emocional y social, fortaleciendo la apropiación del

	espacio público y la construcción de tejido comunitario. Resultados observados (opcional para fortalecer el informe) - Incremento progresivo en la asistencia dominical. - Mayor participación de familias, adultos mayores y jóvenes. - Reportes positivos de los asistentes sobre mejoras en bienestar, manejo del estrés y activación física. - Consolidación del Parque Playa como punto de encuentro saludable para la comunidad.
2. Participar activamente en la planeación, desarrollo y cierre de jornadas, eventos y programas recreodeportivos, garantizando el adecuado desarrollo de las actividades asignadas.	Por ejecutar
3. Brindar acompañamiento directo a los participantes y beneficiarios de los programas, promoviendo la participación activa, la inclusión social, el respeto y la convivencia ciudadana.	En cumplimiento de las actividades asignadas, diseñé y facilité procesos de capacitación dirigidos a los líderes de las asociaciones vinculadas al Programa del Adulto Mayor, con el propósito de fortalecer sus capacidades de liderazgo, autocuidado y acompañamiento comunitario. Los contenidos abordados incluyeron: - Prácticas de autocuidado físico y emocional, adaptadas a las necesidades de la población mayor. - Estrategias de regulación emocional, basadas en principios de neurociencia, somática y bienestar integral. - Herramientas para la gestión de grupos, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos. - Promoción de hábitos saludables, participación social y envejecimiento activo. Estas intervenciones permitien fortalecer las competencias de los líderes comunitarios, quienes

	actúan como multiplicadores dentro de sus asociaciones, contribuyendo a la sostenibilidad de las acciones del programa y al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores. Resultados y aportes al programa - Se consolidaron espacios seguros y participativos para la población mayor. - Se fortaleció la red de líderes comunitarios mediante formación continua. - Se promovieron prácticas de autocuidado que favorecen la autonomía y el bienestar emocional. - Se aportó a la construcción de ambientes de convivencia y respeto en las actividades del IMRD.
4. Apoyar la recolección, registro y verificación de información de usuarios, participantes y beneficiarios, mediante listados de asistencia, caracterización y demás instrumentos.	Se está realizando el apoyo a la r"cole'ción, registro y verificación de la información de usuarios, participantes y beneficiarios, mediante la revisión de listados de asistencia, procesos de caracterización y demás instrumentos establecidos. El proceso avanza conforme a los lineamientos del IMRD y se encuentra en fase de consolidación de datos.
5.Contribuir al cumplimiento de las metas de personas beneficiadas, apoyando las actividades en los diferentes programas según las necesidades operativas del proyecto.	Por ejecutar
6. Apoyar la logística operativa de las actividades, incluyendo organización de espacios, control de participación, entrega de implementos, hidratación, refrigerios y demás apoyos requeridos	Por ejecutar
7. Apoyar la aplicación de encuestas de satisfacción y herramientas de seguimiento, orientadas a medir el impacto de las actividades recreo deportivas desarrolladas.	Por ejecutar

8. Participar en actividades de seguimiento y control, incluyendo acompañamiento en visitas técnicas, verificación de escenarios y apoyo en actividades de antes, durante y después de los eventos.	Por ejecutar
9. Las demás actividades inherentes a la naturaleza del contrato y aquellas que sean asignadas por el supervisor, relacionadas con el objeto contractual.	Por ejecutar
Anexos: (Se deben adjuntar todos los soportes que permitan evidenciar el cumplimiento de las actividades descritas, Cuando aplique)	
Nota: Corresponde al Supervisor revisar que las obligaciones y productos que constituyen el objeto del contrato sean ejecutadas, reportadas en el informe y con los soportes correspondientes, así como el seguimiento técnico, administrativo y financiero, según lo establecido en la Ley 1474 de 2011.	

JOHANA TORRADO

INGRI JOHANA TORRADO BOHADA
C.C. 1.094.244.285
CONTRATISTA

JORGE ESTEBAN CHAPARRO
C.C
SUPERVISOR CONTRATO

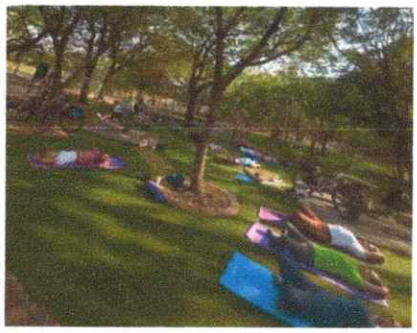
INFORME DE GESTIÓN DEL 27 DE FEBERO AL 26 DE MARZO

Nombres y apellidos: INGRI JOHANA TORRADO BOHADA		**Documento: 1094244285**
Objeto contractual:	DESARROLLAR ACTIVIDADES PARA BRINDAR ACOMPAÑAMIENTO OPERATIVO Y/O ADMINISTRATIVO EN LA EJECUCION, SEGUIMIENTO DE LOS PROGRAMAS MISIONALES DE RECREACION, ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTES A CARGO DE LA SUBDIRECCION DE DEPORTES DEL IMRD CUCUTA	
Producto:		**Código BPIN:**
Nombre del Líder: Flavio Augusto Parada Rey		

La siguiente información corresponde a el registro de actividades del sistema Arcgis (Este se remitirá mensualmente a los lideres para revisión):

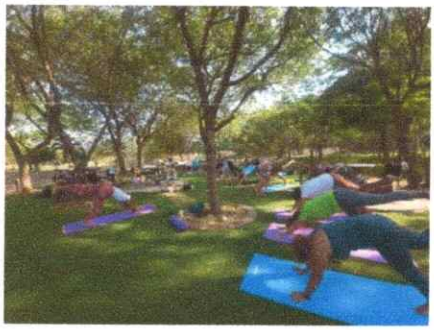
Actividad Nº: 1 Yoga desarrollo de la consciencia corporal
Programa: CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE Y ALTO RENDIMIENTO

Fecha del evento: 1 de marzo del 2026	Barrio/ Comuna: Niza, parque playa
Tipo Entidad: comunidad en general	Entidad:
Total de Personas beneficiadas: 26	Niños: Niñas:1 Adolescentes: 4 Adultos:13 Adulto Mayor:8
Descripción de la actividad:	Sesión 1 — 7:30 a 8:30 a.m. La sesión inicia con una movilidad articular progresiva para despertar el cuerpo y preparar las articulaciones. Continúa con una introducción guiada a la respiración consciente, orientada a regular el sistema nervioso y generar presencia. Se desarrolla una secuencia de yoga, enfocada en alineación, estabilidad y adaptaciones accesibles para participantes con distintos niveles de experiencia. El encuentro cierra con estiramientos suaves que liberan tensión y amplían la movilidad general. La estructura aplicada busca: - Facilitar estados de calma, equilibrio interno y mayor conciencia corporal. - Abrir la disposición mental para el trabajo introspectivo y la autorregulación emocional. - Integrar la relación cuerpo–mente como herramienta preventiva y de fortalecimiento del bienestar integral. Impacto comunitario La continuidad de estas prácticas en espacios colectivos consolida el programa como un referente de salud, autocuidado y participación ciudadana, ampliando su alcance hacia nuevos sectores y fortaleciendo su sostenibilidad en el tiempo
Espacio exclusivo para ser diligenciado por el líder: Los siguientes ítems son de **obligatorio** cumplimiento por parte de monitor y deben ser verificados por el líder, agregando el VBo a cada uno.	

Verificación de caracterización de la población: VBo Líder:	Verificación de evidencias: Los registros y asistencias deben demostrar el cumplimiento de la actividad descrita	
	Fotos: N° 1 y 2 VBo Líder:	Lista asistencia y certificaciones: VBo Líder:
		

Actividad N°: 2 Yoga dinámico movilidad, estabilidad y relajación profunda.
Programa: CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE Y ALTO RENDIMIENTO

Fecha del evento: 1 de marzo	Barrio/ Comuna: Niza, parque playa
Tipo Entidad: comunidad en general	Entidad:
Total de Personas beneficiadas: 26	Niños: Niñas:1 Adolescentes:4 Adultos:13 Adulto Mayor:7
Descripción de la actividad:	Sesión 2 — 8:30 a 9:30 a.m. - La sesión incluyó un calentamiento dinámico para elevar la temperatura corporal, seguido de una secuencia de estiramientos y activación suave orientada al fortalecimiento de la musculatura profunda. Se practicó respiración diafragmática para mejorar la capacidad pulmonar y se integraron movimientos fluidos que facilitaron la liberación de tensión. La práctica cerró con una meditación guiada enfocada en la calma y la conexión con el entorno. Resultados principales - Sensación de firmeza y apertura en miembros inferiores. - Desarrollo equilibrado de fuerza, suavidad y flexibilidad. - Vivencia de la práctica como un proceso consciente, priorizando la escucha interna sobre la perfección técnica.
Espacio exclusivo para ser diligenciado por el líder: Los siguientes ítems son de **obligatorio** cumplimiento por parte de monitor y deben ser verificados por el líder, agregando el VBo a cada uno.	

Verificación de caracterización de la población: VBo Líder:	Verificación de evidencias: Los registros y asistencias deben demostrar el cumplimiento de la actividad descrita	
	Fotos: N° VBo Líder:	Lista asistencia y certificaciones: VBo Líder:
		

Actividad N°: 3 Capacitación dirigida a los líderes de las asociaciones de adulto: Recomendaciones y prácticas de autocuidado, orientadas al fortalecimiento de la salud física y la regulación del sistema nervioso.

Programa: CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE Y ALTO RENDIMIENTO

Fecha del evento: 4 de marzo	Barrio/ Comuna: la libertad
Tipo Entidad: programa adulto mayor	Entidad:
Total de Personas beneficiadas: 20 Personas	Separar el total de personas beneficiadas: Niños:1 Niñas: Adolescentes: Adultos: 4 Adulto Mayor: 16
Descripción de la actividad:	La capacitación dirigida a los líderes de las asociaciones de adulto mayor se centró en recomendaciones y prácticas de autocuidado, orientadas al fortalecimiento de la salud física y la regulación del sistema nervioso. Durante la jornada se desarrolló una experiencia vivencial que integró ejercicios de respiración consciente, conexión cuerpo–mente y técnicas básicas de relajación. Como cierre, se realizó una dinámica de integración denominada "Un té que inspira", enfocada en promover la salud mental, el diálogo y la construcción de un espacio seguro para compartir experiencias y fortalecer el

	liderazgo comunitario.- Meditación enfocada en la atención plena. La jornada permitió fortalecer las capacidades de los líderes de programa en prácticas de autocuidado, salud física y regulación del sistema nervioso. Los participantes lograron integrar herramientas sencillas de respiración, conexión cuerpo–mente y relajación, favoreciendo una mayor conciencia sobre su bienestar integral. La experiencia vivencial y la dinámica "Un té que inspira" promovieron la reflexión, el intercambio de saberes y la cohesión grupal, generando un ambiente de confianza y apertura que potencia su rol como multiplicadores de bienestar en sus comunidades.
Espacio exclusivo para ser diligenciado por el líder: Los siguientes ítems son de **obligatorio** cumplimiento por parte de monitor y deben ser verificados por el líder, agregando el VBo a cada uno.	
Verificación de caracterización de la población: VBo Líder:	Verificación de evidencias: Los registros y asistencias deben demostrar el cumplimiento de la actividad descrita Fotos: N°3,4 . Lista asistencia y certificaciones: VBo Líder: VBo Líder:
	

Actividad N°: 4 Practica de yoga como preparación a la meditación.

Programa: CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE Y ALTO RENDIMIENTO

Fecha del evento: 15 de marzo	Barrio/ Comuna: Niza, parque playa
Tipo Entidad: comunidad en general	Entidad:
Total de Personas beneficiadas: 28 Personas	Separar el total de personas beneficiadas: Niños: Niñas: Adolescentes: 5 Adultos: 13 Adulto Mayor: 10

Descripción de la actividad:	Sesión 1 — 7:30 a 8:30 a.m. - Estiramiento funcional para activar articulaciones y musculatura. - Posturas de equilibrio para trabajar estabilidad y propiocepción. - Respiración alternada para regular el sistema nervioso. - Secuencia suave de movilidad para liberar tensión muscular. Se crean las condiciones propicias para habitar en presencia, suavidad y calma.

Espacio exclusivo para ser diligenciado por el líder: Los siguientes ítems son de **obligatorio** cumplimiento por parte de monitor y deben ser verificados por el líder, agregando el VBo a cada uno.

Verificación de caracterización de la población: VBo Líder:	Verificación de evidencias: Los registros y asistencias deben demostrar el cumplimiento de la actividad descrita	
	Fotos: N° (Mínimo 2 por actividad) VBo Líder:	Lista asistencia y certificaciones: VBo Líder:
		

Actividad N°: 5 Yoga dinámico desarrollo de movilidad.

Programa: CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE Y ALTO RENDIMIENTO

Fecha del evento: 15 de marzo	Barrio/ Comuna: Niza, parque playa
Tipo Entidad: comunidad en general	Entidad:
Total de Personas beneficiadas: 28 Personas	Separar el total de personas beneficiadas: Niños: Niñas: Adolescentes: 5 Adultos: 13 Adulto Mayor: 10
Descripción de la actividad:	Sesión 2 — 8:30 a 9:30 a.m. Movilidad inicial con énfasis en columna y caderas.

	- Secuencia de yoga orientada a fortalecer la zona lumbar y mejorar la postura. - Respiración rítmica para disminuir niveles de estrés. - Estiramientos funcionales para ampliar el rango articular. - Meditación enfocada en la atención plena. La práctica se convierte en un espacio de enraizamiento consciente, donde el contacto con la respiración y el cuerpo preparan el terreno para ser más conscientes. Este trabajo favorece la conexión cuerpo-respiración, la percepción de la alineación y la disposición energética para avanzar con confianza en la secuencia. Resultado: Sensación de apertura y vitalidad desde el inicio, acompañada de estabilidad y claridad interna. El practicante se siente preparado para sostener la práctica con energía activa y presencia plena.

Espacio exclusivo para ser diligenciado por el líder: Los siguientes ítems son de **obligatorio** cumplimiento por parte de monitor y deben ser verificados por el líder, agregando el VBo a cada uno.

Verificación de caracterización de la población: VBo Líder:	Verificación de evidencias: Los registros y asistencias deben demostrar el cumplimiento de la actividad descrita	
	Fotos: N°3,4 VBo Líder:	Lista asistencia y certificaciones: VBo Líder:
		

Actividad N°: 6 Practica de yoga y relajación profunda.

Programa: CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE Y ALTO RENDIMIENTO

Fecha del evento: 22 de marzo	Barrio/ Comuna: Niza, parque playa

Tipo Entidad: comunidad en general	Entidad:
Total de Personas beneficiadas: 18 Personas	Separar el total de personas beneficiadas: Niños: Niñas: Adolescentes: 2 Adultos: 11 Adulto Mayor: 5
Descripción de la actividad:	Sesión 1 — 7:30 a 8:30 a.m. Preparación inicial - Conciencia respiratoria: Observación de la respiración natural, ampliando la exhalación para inducir relajación. - Postura cómoda en el suelo: Sentado o tumbado, con apoyo para liberar tensión en la espalda. - Intención de la práctica: Reconocer el estado interno y abrirse a la regulación consciente. - Movimientos para despertar el cuerpo con suavidad. - Secuencia de estiramientos profundos y apertura de pecho para mejorar la respiración. - Posturas mantenidas para favorecer la elongación muscular.

Espacio exclusivo para ser diligenciado por el líder: Los siguientes ítems son de **obligatorio** cumplimiento por parte de monitor y deben ser verificados por el líder, agregando el VBo a cada uno.

Verificación de caracterización de la población: VBo Líder:	Verificación de evidencias: Los registros y asistencias deben demostrar el cumplimiento de la actividad descrita	
	Fotos: N° (Mínimo 2 por actividad) VBo Líder:	Lista asistencia y certificaciones: VBo Líder:





Actividad N°: 7 Practica somática y relajación profunda para el descanso emocional.

Programa: CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE Y ALTO RENDIMIENTO

Tipo Entidad: comunidad en general	Entidad:

Total de Personas beneficiadas: 18 Personas _____	Separar el total de personas beneficiadas: Niños: Niñas: Adolescentes: 2 Adultos: 11 Adulto Mayor: 5
Descripción de la actividad:	Sesión 2 — 8:30 a 9:30 a.m. Intención de la sesión: Crear un espacio seguro donde el cuerpo pueda soltar, el sistema nervioso pueda descender y la comunidad se sienta como sostenida. Práctica restaurativa para flexibilizar y liberar tensión - Posturas prolongadas que permiten que el cuerpo libere tensión. - Movimientos lentos acompañados por respiración consciente. - Estiramientos profundos para abrir espacio en articulaciones y fascias. - Invitación constante a sentir cómo la gravedad sostiene y organiza. - Respiración guiada que acompaña cada transición. - Observación del ritmo interno sin modificarlo de inmediato. - Suavización del diafragma y expansión del espacio respiratorio. Meditación de comunidad y pertenencia - Sensación de ser parte de un tejido vivo que sostiene y acompaña. - Regreso gradual a la respiración natural. - Observación de sensaciones físicas, emocionales y energéticas. - Breve silencio para integrar la experiencia. - Invitación a llevar la calma hacia la vida cotidiana como un gesto de continuidad.

Espacio exclusivo para ser diligenciado por el líder: Los siguientes ítems son de **obligatorio** cumplimiento por parte de monitor y deben ser verificados por el líder, agregando el VBo a cada uno.

Verificación de caracterización de la población: VBo Líder:	Verificación de evidencias: Los registros y asistencias deben demostrar el cumplimiento de la actividad descrita	
	Fotos: N° (Mínimo 2 por actividad) VBo Líder:	Lista asistencia y certificaciones: VBo Líder:





Nota: Es obligatorio anexar a cada actividad los registros de asistencias y certificaciones que correspondan.

IMRD

INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE IMRD
NIT : 807001836-2

REGISTRO PRESUPUESTAL No. 00 000333

FECHA : 26/01/2026
A FAVOR DE : TORRADO BOHADA INGRI JOHANA NIT: 1094244285-2
COMPROMISO : DESARROLLAR ACTIVIDADES PARA BRINDAR ACOMPAÑAMIENTO OPERATIVO Y/O ADMINISTRATIVO EN LA EJECUCION, SEGUIMIENTO DE LOS PROGRAMAS MISIONALES DE RECREACION, ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE A CARGO DE LA SUBDIRECCION DE DEPORTES DEL IMRD CUCUTA
DISPONIBILIDAD : 00 000484 -- 23/01/2026
DEPENDENCIA : DIRECCION
N°. CONTRATO : CPS#490-2026

TIPO CONTRATO : CPS - CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS
DURACION : 4 MESES

CON CARGO A LOS SIGUIENTES RUBROS:

UNIDAD EJECUTORA	CODIGO	NOMBRE CUENTA	DISPONIBILIDAD	VALOR
1	2.3.2.02.02.009	Servicios para la comunidad, sociales y personales Tasa CSF Apoyo actividad física la recreación y deporte	000484 - 23/01/2026	10,000,000.00

Fuente Recurso: 1.2.3.1.18.1-TASA PRODEPORTE Y RECREACION - CSF
Producto MGA: 4301001 - SERVICIO DE APOYO A LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE
Código BPIN: 2024540010209 - TRANSFORMACIÓN SOCIAL E INCLUSIÓN A TRAVÉS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN EN EL MUNICIPIO DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA
Producto DANE: 96511 - Servicios de promoción de eventos deportivos y recreativos
Atributo: 1.2.3.1.18.1 - TASA PRODEPORTE Y RECREACION CSF

TOTALES **10,000,000.00**

VIGENCIA : 2026
VALOR : DIEZ MILLONES PESOS.

APROBO
WILLIAM ANTONIO GALVIS CARRILLO
SUBDIRECTOR ADMINISTRTIVO Y FINANCIERO

ELABORO

REVISO
CONTADOR CONTRATISTA

ELABORÓ:
ALVARADO ROPERO MARIA ANGELICA