

Guatemala, 31 de mayo 2013

Licenciada

María Dolores Molina Ubach

Viceministra Del Deporte y la Recreación

Su Despacho

De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Numero 26-2013, aprobado mediante Acuerdo Ministerial numero 34-2013, correspondiente al mes de mayo del 2013, para el cobro de mis honorarios estoy presentando una factura serie B numero 0019.

ACTIVIDADES REALIZADAS

1. Se trabajaron los elementos básicos del Tachi Waza la enseñanza del JUDO de las técnicas de pie con los desplazamientos.
2. Se trabajara técnicas de cadera Tachi Waza, técnicas en desplazamiento lateral hacia tras, adelante y circular.
3. Se trabajara técnicas de Ne Waza en JUDO llaves de brazo, estrangulación y envolturas.
4. Realización de técnicas de Tachi Waza con velocidad.
5. Dias miércoles circuitos de pesas
6. Dias jueves circuito de condición física

RESULTADOS OBTENIDOS EN LA CLASE DE JUDO

Los alumnos han adquirido fortalecimiento de extremidades inferiores para realizar de mejor forma las técnicas de Tachi Waza.

1. Los alumnos han adquirido habilidad para girar y levantar al oponente y de esta forma simplificar la proyección.
2. Se han adquirido avances en las técnicas de inmovilización los alumnos han conocido las llaves de brazo, estrangulación y envolturas.
3. El Tachi Waza es la técnica de JUDO en la que se a desarrollado para mejorar la condición física como preparación para futuros torneos.
4. Los alumnos han realizado el circuito de pesas para lograr el fortalecimiento de sus músculos.
5. Se han realizado diferentes rutinas de ejercicios para que los alumnos adquieran una mejor condición física y sea factible la física al momento de presentarse en un torneo.

Blanca Kopa Armado Fergusson
ADMINISTRADORA
PARQUE ERICK BERNABE BARONDO GARCIA
DIRECCION GENERAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION

Jefa de Centros Deportivos
DIRECCION DE AREAS SUSTENTIVAS
DIRECCION GENERAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION

Estuardo Giovanni Alejandro Garzaro Vallecillos
Paticia Morales