

Guatemala, 30 de diciembre 2016

Doctor
Erick Roberto Sosa Aldana
Viceministro del Deporte y la Recreación
Ministerio de Cultura y Deportes
Su Despacho.

Respetable señor Viceministro:


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 No. 436-2016 aprobado mediante el Acuerdo Ministerial No. 025-2016 correspondiente al mes de diciembre del presente año y para el cobro de mis honorarios estoy presentando la factura serie "B" No. 24.


ACTIVIDADES REALIZADAS

1. Se apoyó con trabajo dinámico y se orientó a un gran grupo de usuarios de la disciplina del gimnasio de pesas, buscando crear rutinas amenas y adecuadas para el beneficio físico de las personas.
2. Se asesoró en el control consecuente de formas de entrenamiento para los usuarios de la disciplina del gimnasio de pesas.
3. Se brindó asesoría en la generación de una guía de instrucción de la forma correcta de realizar ejercicios físicos con pesas.
4. Se asesoró en el desarrollo de planes de entrenamiento para personas de todo nivel físico.

RESULTADOS OBTENIDOS

1. Se logró apoyar con trabajo dinámico a muchas personas motivándolas a rutinas de fácil ejecución y a la vez se motivó psicológicamente a ser constantes y disciplinados en este deporte.
2. Se logró asesorar distintas formas de cómo realizar ejercicios básicos para lograr fuerza y crecimiento muscular.
3. Se asesoró de la forma correcta instrucciones de ejercicios con el fin de ejecutar la técnica adecuada para los distintos grupos musculares.
4. Se desarrolló planes a todo nivel de entrenamiento con el único fin de crear hábitos de ejercicio e incorporar a muchas personas en esta disciplina del gimnasio de pesas.


Pietro Estuardo Zea Lobos


Vo.Bo Deysi Iracema Bocanegra Bocanegra
ADMINISTRADORA a.i..
Centro Deportivo Erick B. Barrondo Garcia
Dirección de Áreas Sustantivas
Dirección General del Deporte y la Recreación

INFORME FINAL DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Guatemala, 30 de diciembre 2016

Doctor
Erick Roberto Sosa Aldana
Viceministro del Deporte y la Recreación
Ministerio de Cultura y Deportes
Su Despacho.

Respetable Viceministro:

De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe final de actividades realizadas conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por Servicios Técnico Profesionales No. 436-2016 aprobado mediante el Acuerdo Ministerial No. 025-2016 correspondiente al periodo del 4 de enero al 31 de diciembre del presente año.

ACTIVIDADES REALIZADAS

ENERO

1. Se apoyó como facilitador y animador de la disciplina del gimnasio de pesas a un gran número de usuarios en el desempeño de sus rutinas de ejercicios.
2. Se asesoró en la institución aspectos de la disciplina del gimnasio de pesas con ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados.
3. Se apoyó y participó en la realización de eventos especiales como la inauguración del curso de vacaciones, el día del barrilete entre otros.
4. Se apoyó con trabajo dinámico a muchos jóvenes a través del gimnasio de pesas con el objetivo de crearles conciencia en el deporte y volver un hábito de vida el deporte..

FEBRERO

1. Se apoyó como facilitador y animador de la disciplina del gimnasio de pesas a un gran número de usuarios en el desempeño de sus rutinas de ejercicios.
2. Se asesoró en la institución aspectos de la disciplina del gimnasio de pesas con ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados.
3. Se apoyó y participó en la realización de eventos especiales como la inauguración del curso de vacaciones, el día del barrilete entre otros.
4. Se apoyó con trabajo dinámico a muchos jóvenes a través del gimnasio de pesas con el objetivo de crearles conciencia en el deporte y volver un hábito de vida el deporte.

MARZO

1. Se apoyó como facilitador y animador de la disciplina del gimnasio de pesas a un gran número de usuarios en el desempeño de sus rutinas de ejercicios.
2. Se asesoró en la institución aspectos de la disciplina del gimnasio de pesas con ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados.
3. Se apoyó y participó en la realización de eventos especiales como la inauguración del curso de vacaciones, el día del barrilete entre otros.
4. Se apoyó con trabajo dinámico a muchos jóvenes a través del gimnasio de pesas con el objetivo de crearles conciencia en el deporte y volver un hábito de vida el deporte.

ABRIL

1. Se apoyó como facilitador y animador de la disciplina del gimnasio de pesas a un gran número de usuarios en el desempeño de sus rutinas de ejercicios.
2. Se asesoró en la institución aspectos de la disciplina del gimnasio de pesas con ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados.
3. Se apoyó y participó en la realización de eventos especiales como la inauguración del curso de vacaciones, el día del barrilete entre otros.
4. Se apoyó con trabajo dinámico a muchos jóvenes a través del gimnasio de pesas con el objetivo de crearles conciencia en el deporte y volver un hábito de vida el deporte.

MAYO

1. Se apoyó como facilitador y animador de la disciplina del gimnasio de pesas a un gran número de usuarios en el desempeño de sus rutinas de ejercicios.
2. Se asesoró en la institución aspectos de la disciplina del gimnasio de pesas con ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados.
3. Se apoyó y participó en la realización de eventos especiales como la inauguración del curso de vacaciones, el día del barrilete entre otros.
4. Se apoyó con trabajo dinámico a muchos jóvenes a través del gimnasio de pesas con el objetivo de crearles conciencia en el deporte y volver un hábito de vida el deporte.

JUNIO

1. Se apoyó como facilitador y animador de la disciplina del gimnasio de pesas a un gran número de usuarios en el desempeño de sus rutinas de ejercicios.
2. Se asesoró en la institución aspectos de la disciplina del gimnasio de pesas con ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados.
3. Se apoyó y participó en la realización de eventos especiales como la inauguración del curso de vacaciones, el día del barrilete entre otros.
4. Se apoyó con trabajo dinámico a muchos jóvenes a través del gimnasio de pesas con el objetivo de crearles conciencia en el deporte y volver un hábito de vida el deporte.

JULIO

1. Se apoyó como facilitador y animador de la disciplina del gimnasio de pesas a un gran número de usuarios en el desempeño de sus rutinas de ejercicios.
2. Se asesoró en la institución aspectos de la disciplina del gimnasio de pesas con ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados.
3. Se apoyó y participó en la realización de eventos especiales como la inauguración del curso de vacaciones, el día del barrilete entre otros.
4. Se apoyó con trabajo dinámico a muchos jóvenes a través del gimnasio de pesas con el objetivo de crearles conciencia en el deporte y volver un hábito de vida el deporte.

AGOSTO

1. Se apoyó como facilitador y animador de la disciplina del gimnasio de pesas a un gran número de usuarios en el desempeño de sus rutinas de ejercicios.
2. Se asesoró en la institución aspectos de la disciplina del gimnasio de pesas con ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados.
3. Se apoyó y participó en la realización de eventos especiales como la inauguración del curso de vacaciones, el día del barrilete entre otros.
4. Se apoyó con trabajo dinámico a muchos jóvenes a través del gimnasio de pesas con el objetivo de crearles conciencia en el deporte y volver un hábito de vida el deporte.

SEPTIEMBRE

1. Se apoyó como facilitador y animador de la disciplina del gimnasio de pesas a un gran número de usuarios en el desempeño de sus rutinas de ejercicios.
2. Se asesoró en la institución aspectos de la disciplina del gimnasio de pesas con ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados.
3. Se apoyó y participó en la realización de eventos especiales como la inauguración del curso de vacaciones, el día del barrilete entre otros.
4. Se apoyó con trabajo dinámico a muchos jóvenes a través del gimnasio de pesas con el objetivo de crearles conciencia en el deporte y volver un hábito de vida el deporte.

OCTUBRE

1. Se apoyó como facilitador y animador de la disciplina del gimnasio de pesas a un gran número de usuarios en el desempeño de sus rutinas de ejercicios.
2. Se asesoró en la institución aspectos de la disciplina del gimnasio de pesas con ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados.
3. Se apoyó y participó en la realización de eventos especiales como la inauguración del curso de vacaciones, el día del barrilete entre otros.
4. Se apoyó con trabajo dinámico a muchos jóvenes a través del gimnasio de pesas con el objetivo de crearles conciencia en el deporte y volver un hábito de vida el deporte.


NOVIEMBRE

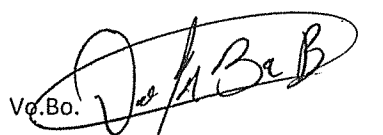
1. Se apoyó como facilitador y animador de la disciplina del gimnasio de pesas a un gran número de usuarios en el desempeño de sus rutinas de ejercicios.
2. Se asesoró en la institución aspectos de la disciplina del gimnasio de pesas con ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados.
3. Se apoyó y participó en la realización de eventos especiales como la inauguración del curso de vacaciones, el día del barrilete entre otros.

4. Se apoyó con trabajo dinámico a muchos jóvenes a través del gimnasio de pesas con el objetivo de crearles conciencia en el deporte y volver un hábito de vida el deporte.

DICIEMBRE

1. Se apoyó con trabajo dinámico y se orientó a un gran grupo de usuarios de la disciplina del gimnasio de pesas, buscando crear rutinas amenas y adecuadas para el beneficio físico de las personas.
2. Se asesoró en el control consecuente de formas de entrenamiento para los usuarios de la disciplina del gimnasio de pesas.
3. Se brindó asesoría en la generación de un a guía de instrucción de la forma correcta de realizar ejercicios físicos con pesas.
4. Se asesoró en el desarrollo de planes de entrenamiento para personas de todo nivel físico.


Pietro Estuardo Zea Lobos

Vo.Bo. 
Deysi Iracema Bocanegra Bocanegra
ADMINISTRADORA a.i.
Centro Deportivo Erick B. Barrondo García
Dirección de Áreas Sustantivas
Dirección General del Deporte y la Recreación

INFORME FINAL DE RESULTADOS OBTENIDOS

Guatemala, 30 de diciembre 2016

Doctor
Erick Roberto Sosa Aldana
Viceministro del Deporte y la Recreación
Ministerio de Cultura y Deportes
Su Despacho.

Respetable Viceministro:

De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe final de resultados obtenidos conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por Servicios Técnico Profesionales No. 436-2016 aprobado mediante el Acuerdo Ministerial No. 025-2016 correspondiente al periodo del 4 de enero al 31 de diciembre del presente año.

RESULTADOS OBTENIDOS

ENERO

1. Se desarrolló una labor con los beneficiarios anímica y psicológica para motivarlos a hacer de esta disciplina un hábito diario.
2. Se brindó planes específicos de rutinas para ejercitar áreas como los pectorales, dorsales, bíceps y tríceps, entre otras para el desarrollo muscular.
3. Se elaboró un plan de trabajo consistente en ejercicios para fortalecer grupos musculares dependiendo de cada una de las necesidades individuales de los beneficiarios.
4. Se elaboró una base de datos con peso y medidas corporales con el objeto de llevar un record mensual de los cambios físicos.

FEBRERO

1. Se mejoró la técnica en los ejercicios básicos y se alcanzó un óptimo rendimiento en los usuarios principiantes.
2. Se logró motivar a jóvenes a mantener un plan de entrenamiento a través del esfuerzo y la disciplina.
3. Se mantuvo un grupo de más de 10 usuarios por horario designado diariamente.

MARZO

1. Se brindó más de doscientas veinticinco sesiones personalizadas a usuarios enseñando la técnica correcta en los distintos ejercicios con pesas.
2. Se logró motivar a jóvenes para la competencia de resistencia del mes de marzo.
3. Se brindó rutinas de ejercicios para perder peso corporal obteniendo logros significativos en personas que tienen sobre peso.

ABRIL

1. Se logró avances significativos en alumnos con sobrepeso ya que al final del mes perdieron peso y tonificaron músculos.
2. Se logró la donación de tres espejos para el gimnasio y la reparación de una banca dañada de la tapicería.
3. Se brindó más de 200 sesiones personalizadas en el mes a los usuarios enseñando la forma correcta del uso de las pesas.
4. Se realizó un evento de resistencia física en el gimnasio.

MAYO

1. Se logró motivar a jóvenes a mantener un plan de entrenamiento a través del esfuerzo y la disciplina.
2. Se brindó el servicio de entrenamientos para principiantes, intermedios y avanzados con rutinas específicas.
3. Se elaboró un plan de trabajo consistente en ejercicios para fortalecer grupos musculares dependiendo de cada una de las necesidades individuales de los beneficiarios.

JUNIO

1. Se creó un plan estratégico de menor a mayor intensidad para la elaboración de nuevas rutinas
2. Se promovió el gimnasio con el lema "trae un amigo" para motivar a los usuarios a buscar un compañero de entrenamiento y así volver más ameno el ejercicio
3. Se motivó a los usuarios a mejorar su rendimiento tanto en sus series y repeticiones como en el peso que usan para los distintos ejercicios
4. Se entrenó a un promedio de más de cincuenta personas diarias enseñándoles la forma correcta de hacer uso del equipo

JULIO

1. Se logró la instrucción y desarrollar planes de entrenamiento para usuarios de distinto nivel, ya que se enseñaron rutinas básicas y otras más avanzadas a los usuarios logrando así mejorar sus niveles de entrenamiento.
2. Se logró avances significativos en alumnos con sobrepeso ya que al final del mes perdieron peso y tonificaron músculos.
3. Se motivó a los usuarios a mejorar su rendimiento tanto en sus series y repeticiones como en el peso que usan para los distintos ejercicios

AGOSTO

1. Se mejoró la técnica en los ejercicios básicos y se alcanzó un óptimo rendimiento en los usuarios principiantes.
2. Se logró motivar a jóvenes a mantener un plan de entrenamiento a través del esfuerzo y la disciplina.
3. Se brindó el servicio de entrenamientos para principiantes, intermedios y avanzados con rutinas específicas.

SEPTIEMBRE

1. Se brindó servicios de entrenamientos a principiantes, intermedios y avanzados, con el objetivo que cada uno en su nivel mejore su rendimiento.
2. Se logró motivar a jóvenes a mantener un plan de entrenamiento a través del esfuerzo y la disciplina.
3. Se logró realizar rutinas variadas para desarrollo muscular y acondicionamiento físico.

OCTUBRE

1. Se logró brindar entrenamientos a principiantes, intermedios y avanzados con pesas, logrando ejercitar a un promedio de cuarenta y cinco usuarios diariamente, de los cuales se logró integrar el 50% aproximadamente a un trabajo diario constante.
2. Se mejoró la técnica en la forma correcta de cada uno de los ejercicios que se practicaron durante este mes.
3. Se logró motivar a jóvenes a mantener un plan de entrenamiento a través del esfuerzo y la disciplina.
4. Se brindó el servicio de entrenamientos para principiantes, intermedios y avanzados con rutinas específicas.
5. Se realizó rutinas variadas para desarrollo muscular y acondicionamiento físico, beneficiando en estos tres meses de trabajo a más de dos mil cuatrocientos usuarios, logrando integrar a muchos jóvenes a la disciplina del ejercicio diario.

NOVIEMBRE

1. Se logró que un gran número de usuarios aprendieran métodos de entrenamiento acorde a sus necesidades físicas.
2. Se logró la instrucción y desarrollar planes de entrenamiento para usuarios de distinto nivel, ya que se enseñaron rutinas básicas y otras más avanzadas a los usuarios logrando así mejorar sus niveles de entrenamiento.
3. Se apoyó y participó en las distintas actividades que el Ministerio organiza logrando así fomentar deporte y apoyar en la logística de los distintos eventos.
4. Se concientizó a muchos jóvenes a mantenerse al margen del ocio y las drogas, ya que se le motivó a hacer del gimnasio de pesas un hábito diario para una vida sana y libre de drogas.

DICIEMBRE

1. Se logró apoyar con trabajo dinámico a muchas personas motivándolas a rutinas de fácil ejecución y a la vez se motivó psicológicamente a ser constantes y disciplinados en este deporte.
2. Se logró asesorar distintas formas de cómo realizar ejercicios básicos para lograr fuerza y crecimiento muscular.
3. Se asesoró de la forma correcta instrucciones de ejercicios con el fin de ejecutar la técnica adecuada para los distintos grupos musculares.
4. Se desarrolló planes a todo nivel de entrenamiento con el único fin de crear hábitos de ejercicio e incorporar a muchas personas en esta disciplina del gimnasio de pesas.



Pietro Estuardo Zea Lobos



Vo.Bo. Deysi Iracema Bocanegra Bocanegra
ADMINISTRADORA a.i.
Centro Deportivo Erick B. Barrondo Garcia
Dirección de Áreas Sustantivas
Dirección General del Deporte y la Recreación