

Guatemala, 31 de octubre de 2017

Licenciado
Juan Alberto Monzón Esquivel
Viceministro del Deporte y la Recreación
Ministerio de Cultura y Deportes
Su Despacho.

Respetable Viceministro:

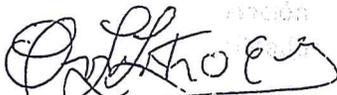
De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por Servicios Técnicos No. 1513-2017 aprobado mediante el Acuerdo Ministerial No. 260 B-2017 correspondiente al mes de octubre del año 2017 y para el cobro de mis honorarios estoy presentando la factura serie "C" No. 20.

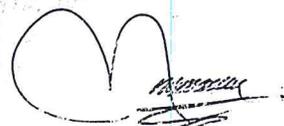
ACTIVIDADES REALIZADAS

- a. Apoyar en la ejecución de las actividades programadas por la Dirección de Áreas Sustantivas para la disciplina de levantamiento de pesas.
- b. Apoyar en la promoción de la participación de voluntarios en las actividades programadas.
- c. Apoyar como facilitador y animador de actividades de deporte, recreación y actividad física.
- d. Apoyar en capacitaciones y reuniones de trabajo, convocadas por la Dirección de Áreas Sustantivas.
- e. Apoyar en el desarrollo de lineamientos para un plan de trabajo semanal, mensual, trimestral y anual.
- f. Apoyar en la elaboración de un informe mensual de las actividades ejecutadas con su respectivo consolidado de participantes por grupo etareo y género, en las fechas programadas.
- g. Apoyar y participar en la realización de eventos especiales y otras actividades que la dirección de Áreas Sustantivas le asigne.
- h. Brindar apoyo en la instrucción de aspectos de la disciplina que enseña y jóvenes que deseen pertenecer gratuitamente a las academias de los centros deportivos de la Dirección General del Deporte y la Recreación.
- i. Brindar apoyo en la generación de una guía de instrucción que pueda ser impartida en las Academias de los Centros Deportivos de la Dirección General del Deporte y la Recreación.
- j. Apoyar con trabajo dinámico en la instrucción de la disciplina que enseña con el objeto de crear una conciencia deportiva en los niños y jóvenes que formen parte de las Academias de los Centros Deportivos de la Dirección General del Deporte y la Recreación.
- k. Apoyar en los torneos o eventos deportivos que la Dirección de Áreas Sustantivas realice.
- l. Brindar apoyo en el control consecuente de los integrantes de la academia a su cargo, con el objeto de generar un avance metódico en el aprendizaje de la disciplina que enseña.

RESULTADOS OBTENIDOS

- a. Se apoyó en el desarrollo de lineamientos creando planes de entrenamientos con rutinas para principiantes y variándoles cada semana ya sea en el peso a utilizar o en series y/o repeticiones.
- b. Se apoyó en el desarrollo de lineamientos para la disciplina de levantamiento de pesas creando planes de entrenamientos con distintos objetivos, algunos de ellos para crear fuerza y masa muscular y otros para la pérdida de peso.
- c. Se apoyó con trabajo dinámico en la instrucción de la disciplina de levantamiento de pesas a jóvenes de 15 años en adelante, motivándolos a hacer de esta disciplina un hábito de vida y así crearles conciencia deportiva.
- d. Se logró avances significativos en alumnos con sobrepeso ya que al final del mes perdieron peso y tonificaron músculos.
- e. Se creó un control consecuente de los integrantes de la academia en el sentido de tomarles peso y medidas corporales para llevar un detalle de los avances mes a mes.


Pietro Estuardo Zea Lobos


María Carolina Montenegro
ADMINISTRADORA
Centro Deportivo Erick Barrocho Barrondo García
Vo.Bo. Dirección de Áreas Sustantivas
Dirección General del Deporte y la Recreación