

Guatemala, 29 de diciembre 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 diciembre del año 2017 y para el cobro de mis honorarios estoy presentando la factura serie "C" No. 22.

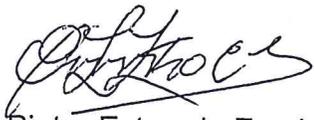
ACTIVIDADES REALIZADAS

- 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 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.
- b. Se brindó apoyo en la instrucción de la disciplina de levantamiento de pesas a jóvenes en riesgo de caer en drogas involucrándolos y dándoles consejos a fin de crear en ellos un hábito de vida.
- c. Se brindó apoyo específico en la enseñanza de ejercicios dinámicos, que a su vez son básicos y elementales para el desarrollo muscular de muchos jóvenes que se iniciaron en la disciplina del entrenamiento con pesas.
- d. Se brindó apoyo en el control consecuente de los integrantes de la academia del gimnasio de pesas, en el sentido que se registran los cambios físicos en una toma de datos mensual a efecto de ver la evolución en sus medidas y peso.
- e. 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.



Pietro Estuardo Zea Lobos



Lidia Nilda Carolina Montenegro Montenegro
ADMINISTRADORA
Centro Deportivo Bernabé Barrondo García
Dirección de Áreas Sustantivas
Dirección General del Deporte y la Recreación

Guatemala, 29 de diciembre 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 Final 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 periodo del 03 de abril al 31 de diciembre del presente año.

- 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.


Pietro Estuardo Zea Lobos


Licda. Nilda Carolina Montenegro Montenegro
ADMINISTRADORA
Centro Deportivo Erick Bernabé Barrondo García
Dirección de Áreas Sustantivas
Dirección General del Deporte y la Recreación

Guatemala, 29 de diciembre 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 Final de Resultados, 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 periodo del 03 de abril al 31 de diciembre del presente año.

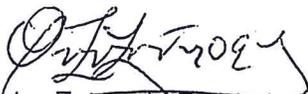
RESULTADOS OBTENIDOS:

- 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.
- Se brindó apoyo y asesoría en la instrucción de ejercicios adecuados en el levantamiento de pesas según las características y niveles de cada usuario.
- 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.
- Se apoyó en la promoción de la participación de voluntarios en el sentido que se le dio mantenimiento a parte del equipo que se usa, haciendo una actividad por iniciativa de usuarios, logrando así pintar discos y mancuernas.
- Se brindó apoyo en el control consecuente de los integrantes de la academia, en el sentido que se les dio las instrucciones correctas para la realización de rutinas con barras, mancuernas y se les enseñó a utilizar las maquinas multifuncionales.
- Se trabajó con el objeto de crear conciencia deportiva en jóvenes con riesgo de caer en drogas haciéndoles ver que el deporte los hacia fuertes de mente y cuerpo, logrando así se abstengan de vicios.
- 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.
- Se logró avances significativos en alumnos con sobrepeso ya que al final del mes perdieron peso y tonificaron músculos.

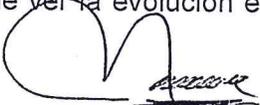
- Se apoyó con trabajo dinámico en la instrucción de la disciplina a una gran cantidad de personas de diferentes edades buscar motivarlos en sus distintas rutinas.
- Se apoyó en el desarrollo de lineamientos para un plan de trabajo, empezando con ejercicios básicos y series con un número bajo de repeticiones y progresivamente se le incrementa a la rutina números de series y otros ejercicios más complejos.
- Se logró motivar a jóvenes a incorporarse a la práctica del ejercicio con pesas y así buscar en el deporte salud física y mental.
- Se brindó apoyo en la instrucción de la disciplina de levantamiento de pesas a jóvenes en riesgo de caer en drogas involucrándolos y dándoles consejos a fin de crear en ellos un hábito de vida.
- Se apoyó en el desarrollo de lineamientos creando planes de ejercicios que se realizaron de forma semanal con lo que se benefició a más de cincuenta personas diariamente.
- Se brindó apoyo en la instrucción de aspectos de la disciplina de levantamiento de pesas a muchos jóvenes en el sentido de enseñar la técnica correcta en la ejecución de los diferentes ejercicios para los distintos grupos musculares.
- 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.
- 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.
- Se brindó apoyo específico en la enseñanza de ejercicios dinámicos, que a su vez son básicos y elementales para el desarrollo muscular de muchos jóvenes que se iniciaron en la disciplina del entrenamiento con pesas.
- Se brindó apoyo en el control consecuente de los integrantes de la academia del gimnasio de pesas, en el sentido que se registran los cambios físicos en una toma de datos mensual a efecto de ver la evolución en sus medidas y peso.
- Se continuó el control consecuente de los integrantes de la academia en el sentido de tomarles peso y medidas corporales para llevar un detalle de los avances en cuanto a meses anteriores.
- Se logró la instrucción y desarrollo de planes de entrenamiento para usuarios de distinto nivel, ya que se enseñaron rutinas básicas y otras más avanzadas, logrando así mejorar sus niveles de entrenamiento.
- Se participó en capacitación deportiva "Entrenadores en Tercera Dimensión".
- Se participó en las actividades cívicas del Centro Deportivo Parque Erick Bernabé Barrondo García.
- Se apoyó en el desarrollo de lineamientos creando planes de entrenamientos con rutinas para principiantes y vareándoles cada semana ya sea en el peso a utilizar o en series y/o repeticiones.
- 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.

- 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.
- Se logró avances significativos en alumnos con sobrepeso ya que al final del mes perdieron peso y tonificaron músculos.
- 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.
- Se brindó apoyo específico en la enseñanza de ejercicios dinámicos, que a su vez son básicos y elementales para el desarrollo muscular de muchos jóvenes que se iniciaron en la disciplina del entrenamiento con pesas.
- Se mejoró la técnica en la forma correcta de cada uno de los ejercicios que se practicaron durante este mes.
- Se logró apoyar con trabajo dinámico a muchas personas y buscando la rutina adecuada a cada una en lo individual, enseñando la técnica correcta en cada ejercicio.
- Se realizó un evento de potencia en donde participaron un grupo de usuarios donde demostraron sus avances en el levantamiento de press de banca, sentadilla y peso muerto.
- Se apoyó en el desarrollo de lineamientos para un plan de trabajo, empezando con ejercicios básicos y series con un número bajo de repeticiones y progresivamente se le incrementa a la rutina números de series y otros ejercicios más complejos.
- 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.
- Se brindó apoyo específico en la enseñanza de ejercicios dinámicos, que a su vez son básicos y elementales para el desarrollo muscular de muchos jóvenes que se iniciaron en la disciplina del entrenamiento con pesas.
- Se brindó apoyo en el control consecuente de los integrantes de la academia del gimnasio de pesas, en el sentido que se registran los cambios físicos en una toma de datos mensual a efecto de ver la evolución en sus medidas y peso.


Pietro Estuardo Zea Lobos

Vo.Bo.


Licda. Nilda Carolina Montenegro Montenegro
ADMINISTRADORA
Centro Deportivo Erick Bernabé Barrondo García
Dirección de Áreas Sustantivas
Dirección General del Deporte y la Recreación