

Señor
Mario Renato Monterroso García
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. 312-2018 aprobado mediante el Acuerdo Ministerial No. 9-2018 correspondiente al mes de junio del año 2018 y para el cobro de mis honorarios estoy presentando la factura serie "D" No. 000010.

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 realizó un evento de resistencia con el objetivo de motivar a romper sus propios parámetros en sentadillas, premiando con medallas a los tres primeros lugares de hombres y mujeres.
- b. Se apoyó con rutinas básicas a un gran grupo de jóvenes realizando ejercicios con pesas en este mes, logrando mejorar sus niveles de fuerza y resistencia física.
- c. 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.
- d. 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.
- e. 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 cuarenta personas diariamente.
- f. 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 máquinas multifuncionales.
- g. 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.
- h. Se promovió el Deporte por medio de la actividad Día del Desafío.


Pietro Estuardo Zea Lobos


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

Guatemala, 29 de junio 2018

Señor
Mario Renato Monterroso García
Viceministro del Deporte y la Recreación
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES
Su Despacho.

Estimado 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** Número **312-2018** aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número **9-2018** correspondiente al **periodo del 03 de enero al 30 de junio del presente año.**

ACTIVIDADES REALIZADAS:

- Se apoyó en la ejecución de las actividades programadas por la Dirección de Áreas Sustantivas para la disciplina de levantamiento de pesas.
- Se apoyó en la promoción de la participación de voluntarios en las actividades programadas.
- Se apoyó como facilitador y animador de actividades de deporte, recreación y actividad física.
- Se apoyó en capacitaciones y reuniones de trabajo, convocadas por la Dirección de Áreas Sustantivas.
- Se apoyó en el desarrollo de lineamientos para un plan de trabajo semanal, mensual, trimestral y anual.
- Se apoyó 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.
- Se apoyó y participó en la realización de eventos especiales y otras actividades que la dirección de Áreas Sustantivas le asigne.
- Se brindó apoyo en la instrucción de aspectos de la disciplina que enseñó y jóvenes que deseaban pertenecer gratuitamente a las academias de los centros deportivos de la Dirección General del Deporte y la Recreación.
- Se brindó apoyo en la generación de una guía de instrucción que fue impartida en las Academias de los Centros Deportivos de la Dirección General del Deporte y la Recreación.
- Se apoyó con trabajo dinámico en la instrucción de la disciplina que enseñó 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.

- Se apoyó en los torneos o eventos deportivos que la Dirección de Áreas Sustantivas realizó.
- Se brindó 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 enseño.


Pietro Estuardo Zea Lobos


da. 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 junio 2018

Señor
Mario Renato Monterroso García
Viceministro del Deporte y la Recreación
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES
Su Despacho.

Estimado 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** Número **312-2018** aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número **9-2018** correspondiente al **periodo del 03 de enero al 30 de junio del presente año**.

RESULTADOS OBTENIDOS:

- Se brindaron rutinas de ejercicios con pesas y ejercicios cardiovasculares, con que mejoraron el estado físico, a un promedio de 150 personas en el período establecido en el Contrato Administrativo.
- Un 90% de usuarios lograron mejorar su estado físico a través de las rutinas personalizadas para cada uno, lograron mejorar su fuerza, resistencia y/o su masa muscular o disminuir sus niveles de grasa corporal.
- 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 la instrucción correcta en los aspectos de la disciplina del entrenamiento con pesas, se apoyó a los jóvenes con consejos de alimentación y nutrición.
- Se brindó apoyo en la generación de un plan específico para cada persona en individual, ya que cada una necesitó una rutina diferente.
- Se apoyó en el progreso de lineamientos para un plan de trabajo, empezando con ejercicios básicos y series con un número bajo de repeticiones y progresivamente se le incremento a la rutina números de series y otros ejercicios más complejos.
- Se apoyó con trabajo dinámico en la instrucción de la disciplina a una gran cantidad de personas de diferentes edades buscando motivarlos en sus diferentes rutinas.
- Se brindó apoyo en el control consecuente de los integrantes de la academia del gimnasio de pesas, en el sentido que se registraron los cambios físicos en una toma de datos mensual a efecto de ver la evolución en sus medidas y peso.

- Se apoyó como facilitador y animador a muchas personas brindándoles consejos en dieta y ejercicios acordes a sus necesidades personales.
- 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, y el deseo del ejercicio y el deporte.
- Se realizó un evento extraordinario que se denominó "el más rápido" que consistió en correr una vuelta a la pista del estadio en el menor tiempo posible. El objetivo fue motivar a los usuarios a romper sus propios parámetros.
- Se apoyó con trabajo dinámico en la instrucción de la disciplina a una gran cantidad de personas de diferentes edades, motivándolos día a día a acercarse a los objetivos trazados en el mes correspondiente.
- Se apoyó en la promoción de la participación de voluntarios en el sentido que se dio mantenimiento al gimnasio pintándolo, haciendo de esta actividad una oportunidad para estrechar los lazos de amistad entre los usuarios.
- Se apoyó en el desarrollo de lineamientos creando planes de entrenamiento específico e individual ya que cada persona requiere una rutina a su nivel.
- Se creó un control consecuente de los integrantes del gimnasio de pesas, tomando peso y medidas corporales para llevar un detalle de los avances logrados mes a mes.
- Se brindó apoyo en la actividad Verano 2018 del Parque Erick Bernabé Barrondo García.
- Se realizó un evento motivacional haciendo una prueba física de fuerza abdominal con las que se trabajó todo el mes, tratando de romper los tiempos personales de cada usuario del gimnasio. Se premiaron con medallas a los seis más destacados.
- Se logró avances significativos en alumnos con sobrepeso ya que al final del mes perdieron peso y tonificaron músculos.
- Se brindó apoyo específico en la enseñanza de ejercicios dinámicos, que a su vez fueron básicos y elementales para el desarrollo muscular de muchos jóvenes que se iniciaron en la disciplina del entrenamiento con pesas.
- Se logró apoyar con trabajo dinámico a muchas personas que fueron motivadas a rutinas de fácil ejecución y a la vez se motivó psicológicamente a ser constantes y disciplinados en este deporte.
- Se promovió el Deporte y la Recreación por medio de la actividad Día del Desafío.
- Se realizó una competencia de press de banca, y captó la atención y la motivación de los usuarios, entregándoles medallas a los tres primeros lugares de hombres y mujeres.
- Se logró apoyar con trabajo dinámico a muchas personas que buscaron la rutina adecuada en lo individual, enseñando la técnica correcta en cada ejercicio.
- Se apoyó con trabajo dinámico en la instrucción de la disciplina de levantamiento de pesas a jóvenes de 15 años en adelante, fueron motivados a hacer de esta disciplina un hábito de vida y así crearon conciencia deportiva.
- Se realizó un evento de resistencia que motivó a romper sus propios parámetros en sentadillas, fueron premiados con medallas a los tres primeros lugares de hombres y mujeres.

- Se realizó un evento de resistencia que motivó a romper sus propios parámetros en sentadillas, fueron premiados con medallas a los tres primeros lugares de hombres y mujeres.
- Se apoyó con rutinas básicas a un gran grupo de jóvenes que se incorporaron a los ejercicios con pesas y lograron mejorar sus niveles de fuerza y resistencia física.
- Se apoyó en el desarrollo de lineamientos y se crearon planes de ejercicios que se realizaron de forma semanal con lo que se benefició a más de 40 personas diariamente.



Pietro Estuardo Zea Lobos



Vo Bo
Srta. Nilda Carelina Montenegro Montenegro
ADMINISTRADORA
Comité Deportivo Erick Bernabé Barrondo García
Dirección de Áreas Sustantivas
Dirección General del Deporte y la Recreación