

Guatemala, 31 de agosto 2018

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. 2023-2018 aprobado mediante el Acuerdo Ministerial No. 497-2018 correspondiente al mes de **Agosto** del año 2018 y para el cobro de mis honorarios estoy presentando la factura serie "D" No. 000017.

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.

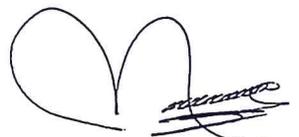
- k. Apoyar en los torneos o eventos deportivos que la Dirección de Áreas Sustantivas realice.
- l. Brindar apoyo en el control consecuente de los integrantes de la academia a su cargo, con el objeto de generar un avance metódico en el aprendizaje de la disciplina que enseña.

RESULTADOS OBTENIDOS

- a. Se realizó un evento competitivo entre los usuarios del gimnasio de resistencia con peso para brazos, motivándolos así a mejorar sus parámetros personales.
- b. 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.
- c. Se brindó la instrucción correcta en los aspectos de la disciplina del entrenamiento con pesas
- d. Se brindó apoyo en la generación de un plan específico para cada persona en individual, ya que cada una necesita un rutina diferente.
- e. 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.
- f. Se apoyó en la actividad Solidarízate por las víctimas del Volcán de Fuego.
- g. Se apoyó en la actividad Segundo Congreso de Actividad Física y Deporte "Recreación como medio de Participación Social"



Pietro Estuardo Zea Lobos



Vo.Bo.

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