

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 diciembre del año 2018 y para el cobro de mis honorarios estoy presentando la factura serie "D" No. 000021.

ACTIVIDADES REALIZADAS

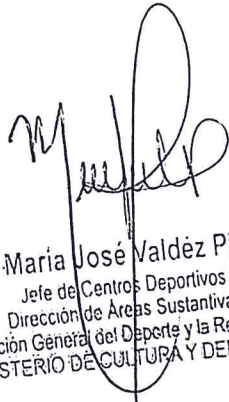
- a. Apoyar en la ejecución de las actividades programadas por la Dirección de Áreas Sustantivas para la disciplina de levantamiento de pesas.
- b. Apoyar en la promoción de la participación de voluntarios en las actividades programadas.
- c. Apoyar como facilitador y animador de actividades de deporte, 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 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.
- b. Se realizó rutinas direccionadas a la hipertrofia muscular, logrando beneficiar a más de 350 personas con un crecimiento sistemático muscular.
- 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 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.
- e. Se logró motivar a jóvenes a incorporarse a la práctica del ejercicio con pesas y así buscar en el deporte salud física y mental.
- f. Se realizó ejercicios con peso externo y maquinas selecto risadas, logrando beneficiar a más de 50 jóvenes diariamente.


Pietro Estuardo Zea Lobos


Arq. Maria José Valdéz Pineda
Jefe de Centros Deportivos
Dirección de Áreas Sustantivas
Dirección General del Deporte y la Recreación
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES
Vo.Bo.

Guatemala, 28 de diciembre 2018

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

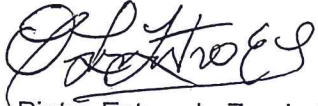
Estimado Viceministro:

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 **2023-2018** aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número **497-2018** correspondiente al periodo del **02 de julio al 31 de diciembre del presente año**.

Informe Final de Actividades:

- 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 asignó.
- Se brindó apoyo en la instrucción de aspectos de la disciplina que enseña y jóvenes que desearon 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 pueda ser 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 formaron 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 enseña.



Pietro Estuardo Zea Lobos



Vo.Bo.
Arq. Maria José Valdéz Pineda
Jefe de Centros Deportivos
Dirección de Áreas Sustantivas
Dirección General del Deporte y la Recreación
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES

Guatemala, 28 de diciembre 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 **2023-2018** aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número **497-2018** correspondiente al **periodo del 02 de julio al 31 de diciembre del presente año.**


Informe Final de Resultados

- Se realizó un evento en el que participaron un gran número de usuarios poniendo a prueba su capacidad de fuerza en el ejercicio de peso muerto, con un peso determinado.
- Se apoyó en el desarrollo de lineamientos para la disciplina de levantamiento de pesas, creando planes de entrenamiento con distintos objetivos, algunos de ellos para crear fuerza y masa muscular y otros para la pérdida de peso.
- Se trabajó con el objeto de crear conciencia deportiva en jóvenes con riesgo de caer en drogas haciéndoles ver que el deporte los hacía fuertes de mente y cuerpo, logrando así se abstengan de vicios.
- Se logró avances significativos en alumnos con sobrepeso ya que al final del mes perdieron peso y tonificaron músculos.
- 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 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 realizó un evento competitivo entre los usuarios del gimnasio de resistencia con peso para brazos, motivándolos así a mejorar sus parámetros personales.
- Se brindó la instrucción correcta en los aspectos de la disciplina del entrenamiento con pesas, en asesorar 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 necesita una rutina diferente.
- 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 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 apoyó en la actividad de celebración del día de la Independencia en el Parque Erick Bernabé Barrondo García.
- Se brindó apoyo en la generación de un plan específico para cada persona en individual, ya que cada una necesita un rutina diferente.
- 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 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 apoyó en la actividad de celebración del día del Niño en el Parque Erick Bernabé Barrondo García.
- 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 realizó rutinas variadas para desarrollo muscular y acondicionamiento físico, logrando integrar a muchos jóvenes a la disciplina del ejercicio diario.
- Se brindó entrenamientos a principiantes, intermedios y avanzados, con el objetivo que cada uno en su nivel mejore su rendimiento.
- Se apoyó como facilitador y animador a muchas personas, brindándoles asesorías en dieta y ejercicios acordes a sus necesidades personales.
- Se logró que un gran número de usuarios aprendieran métodos de entrenamiento acorde a sus necesidades físicas.
- 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 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.
- Se realizaron rutinas direccionadas a la hipertrofia muscular, logrando beneficiar a más de 350 personas con un crecimiento sistemático muscular.
- 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 realizaron ejercicios con peso externo y maquinas selecto risadas, logrando beneficiar a más de 50 jóvenes diariamente.



Pietro Estuardo Zea Lobos



Arq. Maria José Valdéz Pineda
 Jefe de Centros Deportivos
 Dirección de Áreas Sustantivas
 Dirección General de Deporte y la Recreación
 MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES