

Guatemala, 31 de enero 2019

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. 289-2019 aprobado mediante el Acuerdo Ministerial No. 9-2019 correspondiente al período del 02 al 31 de enero del presente año y para el cobro de mis honorarios estoy presentando la factura serie "D" No. 000024.

#### ACTIVIDADES REALIZADAS

- a. Apoyar en la ejecución de las actividades programadas 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 brindó apoyo específico en la enseñanza de ejercicios dinámicos, básicos y elementales para el desarrollo muscular en la iniciación en la disciplina del entrenamiento con pesas.
- b. Se brindó la instrucción para la correcta ejecución de los aspectos de la disciplina del entrenamiento con pesas.
- c. Se brindó apoyo en la generación de un plan específico individual, de acuerdo a las necesidades específicas de cada uno.
- d. 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 que progresivamente incrementara a la rutina números de series y otros ejercicios más complejos.
- e. Se brindó apoyo en el control consecuente de los integrantes de la academia, dando las instrucciones correctas para la realización de rutinas con barras, mancuernas. Se apoyó en la enseñanza para el uso correcto de las maquinas multifuncionales.
- f. Se apoyó 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.

  
Pietro Estuardo Zea Lobos

  
Arq. Maria Jose Valdez Pineda  
Jefe de Centros Deportivos  
Dirección de Pesas Sostantivas  
Dirección General del Deporte y la Recreación  
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES

Vo.Bo.