

Guatemala, 29 de marzo 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 mes de marzo del año 2019 y para el cobro de mis honorarios estoy presentando la factura serie "E" No. 000001.

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 cuando le sea requerido.
- 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 le sean asignadas.
- h. Brindar apoyo en la instrucción de aspectos de la disciplina que enseña a niños y jóvenes que deseen pertenecer gratuitamente a las academias deportivas del centro deportivo asignado.
- i. Brindar apoyo en la generación de una guía de instrucción que pueda ser impartida en las academias deportivas del centro deportivo asignado.
- 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 deportivas del centro deportivo asignado.
- k. Apoyar y participar 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.
- m. Otras relacionadas a los servicios que presta.

RESULTADOS OBTENIDOS

- a. Se brindó apoyo en la instrucción de aspectos de la disciplina, en el cual que se enseñó rutinas para hipertrofia muscular con ejercicios multiarticulares con barras y mancuernas.
- b. Se brindó apoyo en el control de medidas físicas a los integrantes de la academia con el objeto de generar un avance metódico progresivo, realizando series piramidales, biserias y circuitos con pesas.
- c. Se apoyó en el desarrollo de lineamientos con planes de trabajo para incrementar masa muscular para las personas que lo requieran y/o oxidación de grasa corporal con rutinas específicas para ese trabajo.
- d. Se apoyó en la ejecución de actividades programadas realizando una prueba física con la participación de todos los usuarios del gimnasio, logrando motivarlos a mejorar día a día y así lograr cada vez más acercarse a sus objetivos.
- e. Se brindó apoyo en la instrucción de rutinas y ejercicios para mejorar sus niveles de fuerza y resistencia muscular.



Pietro Estuardo Zea Lobos



Arq. María José Valdéz Pineda

Jefe de Centros Deportivos

Dirección de Áreas Sustantivas

Dirección General de Deporte y la Recreación

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES

Vo.Bo.