

Guatemala, 31 de mayo 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 mayo del año 2019 y para el cobro de mis honorarios estoy presentando la factura serie "E" No. 000003.

ACTIVIDADES REALIZADAS

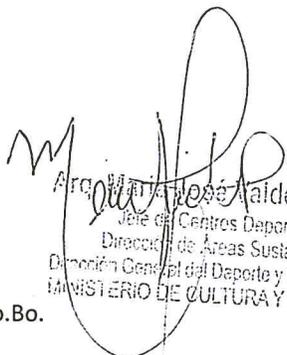
- a. Apoyar en la ejecución de las actividades programadas para la disciplina de levantamiento de pesas.
- b. Apoyar en la promoción de la participación de voluntarios en las actividades programadas.
- c. Apoyar como facilitador y animador de actividades de deporte, recreación y actividad física.
- d. 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 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 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.
- c. Se realizó una prueba física con la participación de un gran número de usuarios y en la mayoría de los casos mejoraron significativamente sus tiempos personales.
- d. Se apoyó con trabajo dinámico en la instrucción de la disciplina a más de 210 personas aproximadamente de diferentes edades en el mes. Motivándolos día a día a acercarse a los objetivos trazados en el mes en curso.
- e. Se apoyó 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.
- f. Se brindó apoyo en el control consecuente de que los integrantes de la academia con el objeto de generar un avance metódico progresivo en el sentido que se realizaron series piramidales, bi-series y circuitos con pesas.



Pietro Estuardo Zea Lobos



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

Vo.Bo.