

Guatemala, 28 de junio 2019

Señor  
Mario Renato Monterroso García  
Viceministro del Deporte y la Recreación  
Ministerio de Cultura y Deportes  
Su Despacho.

Respetable Viceministro:

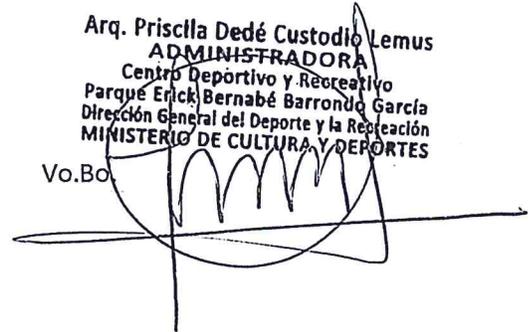
De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por Servicios Técnicos No. 289-2019 aprobado mediante el Acuerdo Ministerial No. 9-2019 correspondiente al mes de junio del año 2019 y para el cobro de mis honorarios estoy presentando la factura serie "E" No. 000005.

#### 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.

- 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.

  
Pedro Estuardo Zea Lobos

Arq. Priscila Dedé Custodio Lemus  
ADMINISTRADORA  
Centro Deportivo y Recreativo  
Parque Erick Bernabé Barrondo García  
Dirección General del Deporte y la Recreación  
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES  
Vo.Bo. 

Guatemala de la Asunción,  
28 de junio 2019

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 289-2019 aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 9-2019 correspondiente al periodo del **02 de enero al 30 de junio del presente año**.

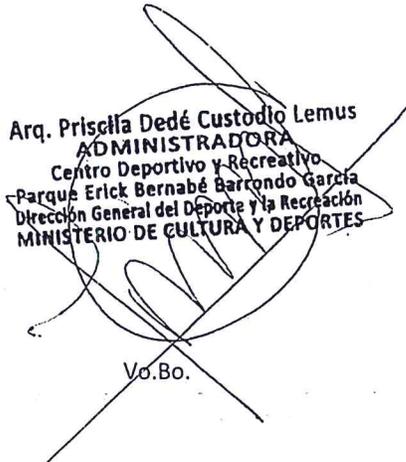
**ACTIVIDADES REALIZADAS:**

- 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.

## RESULTADOS OBTENIDOS

- a. Se apoyó en la instrucción para la correcta ejecución de los aspectos de la disciplina del entrenamiento con pesas.
- b. Se apoyó en el desarrollo de lineamientos 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 apoyó con trabajo dinámico en la instrucción de la disciplina de levantamiento de pesas a jóvenes de 15 años en adelante, motivándolos a hacer de esta disciplina un hábito de vida y así crearles conciencia deportiva.
- d. Se apoyó en la instrucción de aspectos de la disciplina en el sentido que se enseñó rutinas para hipertrofia muscular con ejercicios multiarticulares con barras y mancuernas.
- e. Se brindó un control consecuente de los integrantes del gimnasio de pesas, en el sentido de tomarles peso y medidas corporales para llevar un detalle de los avances logrados mes a mes.
- f. Se apoyó en una prueba física a los usuarios para medir sus avances de fuerza y resistencia.
- g. Se apoyó a 200 personas semanales con rutinas específicas para cada usuario, logrando así mantener grupos según la capacidad de espacio y equipo.

  
Pietro Estuardo Zea Lobos

  
Arq. Priscila Dedé Custodio Lemus  
ADMINISTRADORA  
Centro Deportivo y Recreativo  
Parque Erick Bernabé Barrondo García  
Dirección General del Deporte y la Recreación  
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES

Vo.Bo.

Guatemala de la Asunción,  
28 de junio 2019

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 **289-2019** aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número **9-2019**, correspondiente al **periodo del 02 de enero al 30 de junio del presente año**.

#### **RESULTADOS OBTENIDOS:**

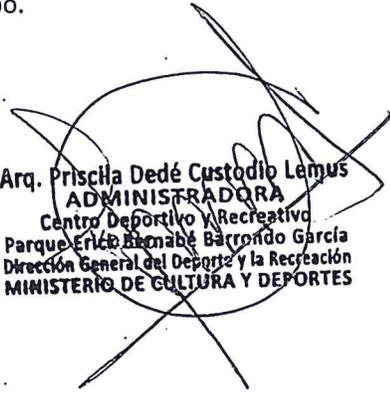
- Se brindó apoyo específico en la enseñanza de ejercicios dinámicos, básicos y elementales para el desarrollo muscular en la iniciación en la disciplina del entrenamiento con pesas.
- Se brindó la instrucción para la correcta ejecución de los aspectos de la disciplina del entrenamiento con pesas.
- Se brindó apoyo en la generación de un plan específico individual, de acuerdo a las necesidades específicas de cada uno.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

- 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.
- Se apoyó 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 ver en el ejercicio un hábito de vida.
- Se apoyó con trabajo dinámico a muchas personas y buscando la rutina adecuada a cada una en lo individual, enseñando la técnica correcta en cada ejercicio.
- Se brindó apoyo en la instrucción de aspectos de la disciplina en el sentido que se enseñó rutinas para hipertrofia muscular con ejercicios multiarticulares con barras y mancuernas.
- 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, biserias y circuitos con pesas.
- Se apoyó en el desarrollo de lineamientos con planes de trabajo para incrementar masa muscular para aquellas personas que lo requieran y/o oxidación de grasa corporal con rutinas específicas para ese trabajo.
- 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.
- Se brindó apoyo en la instrucción de rutinas y ejercicios para mejorar sus niveles de fuerza y resistencia muscular.
- Se apoyó en la actividad del día de verano de Semana Santa brindando recreación a más de 400 personas.
- Se apoyó con trabajo dinámico en la instrucción de la disciplina a más de 200 personas de diferentes edades a la semana. Motivándolos día a día a acercarse a los objetivos trazados en el mes en curso.
- Se apoyó en el desarrollo de lineamientos creando planes de entrenamiento específico e individual ya que cada persona requiere una rutina a su nivel.
- Se brindó un control consecuente de los integrantes del gimnasio de pesas, en el sentido de tomarles peso y medidas corporales para llevar un detalle de los avances logrados mes a mes.
- 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.
- Se apoyó en una prueba física con la participación de un gran número de usuarios y en la mayoría de los casos mejoraron significativamente sus tiempos personales.
- Se apoyó con trabajo dinámico en la instrucción de la disciplina a más de 210 personas aproximadamente de diferentes edades a la semana. Motivándolos día a día a acercarse a los objetivos trazados en el mes en curso.
- Se apoyó en la actividad día del Desafío.
- Se apoyó en el desarrollo de lineamientos 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.
- Se apoyó con trabajo dinámico en la instrucción de la disciplina de levantamiento de pesas a jóvenes de 15 años en adelante, motivándolos a hacer de esta disciplina un hábito de vida y así crearles conciencia deportiva.
- Se apoyó una prueba física a los usuarios para medir sus avances de fuerza y resistencia.

- Se apoyó a 200 personas semanales con rutinas específicas para cada usuario, logrando así mantener grupos según la capacidad de espacio y equipo.



Pietro Estuardo Zea Lobos



Arq. Priscila Dedé Custodio Lemus  
ADMINISTRADORA  
Centro Deportivo y Recreativo  
Parque Erico Bonade Barrondo García  
Dirección General del Deporte y la Recreación  
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES