



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

TOD@S JUNT@S, VAMOS ADELANTE...!

FUERZA DE PUEBLO QUE VENDE...!

UNIDAD PARA LA PROSPERIDAD...!

CON DANIEL, EL FRENTE, EL PUEBLO PRESIDENTE...!

2022
ESPERANZAS
VICTORIOSAS!
TODO CON AMOR!



INSTITUTO NICARAGUENSE DE DEPORTES FENILEP

SEMINARIO DE FUNDAMENTO, PLANIFICACION DE LEVANTAMIENTO DE PESAS OLIMPICO



DIRIGIDO A: MONITORES DEPARTAMENTALES Y PROFESORES DE EE FF.

LUGAR: DEPARTAMENTO JINOTEGA/ JINOTEGA.

DEL 08 AL 10 DE ABRIL DEL 2022



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

TOD@S JUNT@S, VAMOS ADELANTE...!
FUERZA DE PUEBLO QUE VENCE...!
UNIDAD PARA LA PROSPERIDAD...!
CON DANIEL, EL FRENTE, EL PUEBLO PRESIDENTE...!

2022
ESPERANZAS
VICTORIOSAS!
TODO CON AMOR!



Datos Generales

CONTENIDO:

- FUNDAMENTOS A LA PLANIFICACION
 - DEFINICION Y DESARROLLO DE UN MACRO
 - HERRAMIENTAS DE LA PLANIFICACION
 - DEFINICION Y DESARROLLO DE UN MESO
 - DEFINICION Y DESARROLLO DE UN MICRO
- TONELAJE
 - PESO MEDIO
 - VOLUMEN
 - INTENSIDAD
 - INTENSIDAD MEDIA RELATIVA
 - DESARROLLO DE UN MESO



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

TOD@S JUNT@S, VAMOS ADELANTE...!

FUERZA DE PUEBLO QUE VENCE...!

UNIDAD PARA LA PROSPERIDAD...!

CON DANIEL, EL FRENTE, EL PUEBLO PRESIDENTE...!

2022
ESPERANZAS
VICTORIOSAS!
TODO CON AMOR!



d) Metodología

Al abordar los contenidos se implementará una metodología activa y participativa, basada en el análisis, reflexión de los Contenidos e interacción de los Entrenadores, monitores, a partir de sus experiencias teórico -práctica a fin de sensibilizarlos y motivarlos a la Implementación de los conocimientos adquiridos.

Los procedimientos y estrategias a implementar en la capacitación serán:

- Exploración de los conocimientos en cada contenido.
- Participación colectiva.
- Socialización en plenarios.
- Aclaraciones y conclusiones, que permitan la unificación de los criterios.
- La enseñanza de los aspectos del entrenamiento, reglamento de halterofilia se realizarán en forma teórico-práctica-participativa
- Se realizara una evaluación escrita y práctica de acuerdo a los contenidos desarrollados.



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

TOD@S JUNT@S, VAMOS ADELANTE...!

FUERZA DE PUEBLO QUE VENCE...!

UNIDAD PARA LA PROSPERIDAD...!

CON DANIEL, EL FRENTE, EL PUEBLO PRESIDENTE...!

2022
ESPERANZAS
VICTORIOSAS!
TODO CON AMOR!



e) Recursos Materiales

No	Documentos	Cantidad	Observación
1	CUADERNO Y LAPIZ	20	
2	RESMA DE PAPEL	20	
3	Data Show	1	
4	Extensión	1	
5	Computador	1	
6	PIZARRON ACRILICO	10	
7	Documentos de halterofilia	20	

f) Facilitador: LIC. ANTONIO GARCIA SANCHEZ