



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!**

**IND**



# INSTITUTO NICARAGUENSE DE DEPORTES FENILEP

SEMINARIO DE FUNDAMENTO, PLANIFICACION DE  
LEVANTAMIENTO DE PESAS OLIMPICA



**DIRIGIDO A: MONITORES DEPARTAMENTALES Y ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO.**

**LUGAR: DEPARTAMENTO MADRIZ / SOMOTO.**

**DEL 20 AL 23 DE OCTUBRE DEL 2022**



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!

IND



## 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 VENDE...!  
UNIDAD PARA LA PROSPERIDAD...!  
CON DANIEL, EL FRENTE, EL PUEBLO PRESIDENTE...!

2022  
ESPERANZAS  
VICTORIOSAS!  
TODO CON AMOR!

IND



#### 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 realizará 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!**

**IND**



### 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. DARWIN ANDRES TALAVERA ZELEDON**