

Nombre 1: Sara Bueno TI: 1013132281

Nombre 2: Andrés Doza TI: 1066874329

Evidencia 2

Complementaria: Acondicionamiento físico para bailarines:

- Una ficha de test físico es un documento donde se registran los resultados de las pruebas realizadas durante una evaluación física. Esta ficha puede ser utilizada por entrenadores, médicos o fisioterapeutas para hacer un seguimiento del estado físico de una persona, así como para planificar futuras intervenciones o entrenamientos. A continuación, te presento un ejemplo de una ficha de test físico.

1. Evaluación de Fuerza Muscular
- | | <u>Andrés</u> | <u>Sara</u> |
|---|---------------|-------------|
| • Flexiones de pecho (repeticiones 1 minuto): | <u>45</u> | <u>36</u> |
| • Sentadillas (repeticiones 1 minuto): | <u>51</u> | <u>46</u> |
| • Abdominales (repeticiones 1 minuto): | <u>50</u> | <u>47</u> |
2. Evaluación de la resistencia:
- | | | |
|---|------------|------------|
| • Prueba del banco (repeticiones en 3 minutos): | <u>50</u> | <u>40</u> |
| • #Saltos en lazo (repeticiones en 3 minutos): | <u>200</u> | <u>165</u> |
3. Evaluación de flexibilidad:
- | | | |
|------------------------------|----------|-----------|
| • Test de Wells (+ ó - cms): | <u>0</u> | <u>+3</u> |
|------------------------------|----------|-----------|

<u>Andrés</u>		
Evaluación 1: Resultado Final y Observaciones	Evaluación 2: Resultado Final y Observaciones	Evaluación 3: Resultado Final y Observaciones
<ul style="list-style-type: none">• Nivel de Aptitud Física:<ul style="list-style-type: none">• ☒ Excelente• ☐ Bueno• ☐ Aceptable• ☐ Bajo	<ul style="list-style-type: none">• Nivel de Aptitud Física:<ul style="list-style-type: none">• ☒ Excelente• ☐ Bueno• ☐ Aceptable• ☐ Bajo	<ul style="list-style-type: none">• Nivel de Aptitud Física:<ul style="list-style-type: none">• ☐ Excelente• ☒ Bueno• ☐ Aceptable• ☐ Bajo

Los resultados son según la media del grupo. Se definirá con la Instructora SENA Luz María Mejía.

Sara
Bueno Bueno Bueno