

Nombre 1: Juz Yoremy Roso TI: 102 4489761
 Nombre 2: Kevin Castro TI: 1070390330

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

- Flexiones de pecho (repeticiones 1 minuto): 48 51
- Sentadillas (repeticiones 1 minuto): 49 53
- Abdominales (repeticiones 1 minuto): 47 49

2. Evaluación de la resistencia:

- Prueba del banco (repeticiones en 3 minutos): 50 51
- #Saltos en lazo (repeticiones en 3 minutos): 196 189

3. Evaluación de flexibilidad:

- Test de Wells (+ ó - cms): + 15 +1

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

Kevin.
Excelente Excelente Bueno