Nombre 1: Karen Salazar CC 1098827967

Nombre 2: Dahiana Gil TI CC 1095208794

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

Karen | Dahiana

- **Flexiones de pecho (repeticiones 1 minuto):** 15 | 48
- **Sentadillas (repeticiones 1 minuto):** 46 | 50
- **Abdominales (repeticiones 1 minuto):** 48 | 50

2. Evaluación de la resistencia:

- **Prueba del banco (repeticiones en 3 minutos):** 49 | 53
- **#Saltos en lazo (repeticiones en 3 minutos):** 200 | 202

3. Evaluación de flexibilidad:

- **Test de Wells (+ ó - cms) :** +4 | +6

Karen.

Evaluación 1: Resultado Final y Observaciones	Evaluación 2: Resultado Final y Observaciones	Evaluación 3: Resultado Final y Observaciones
• Nivel de Aptitud Física:	• Nivel de Aptitud Física:	• Nivel de Aptitud Física:
• ☒ Excelente	• ☒ Excelente	• ☐ Excelente
• ☐ Bueno	• ☐ Bueno	• ☒ Bueno
• ☐ Aceptable	• ☐ Aceptable	• ☐ Aceptable
• ☐ Bajo	• ☐ Bajo	• ☐ Bajo

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

Dahianna

Excelente | Excelente | Excelente

Scanned with CamScanner