

Nombre 1: Juan Jose Gona TI: 1089100031
 Nombre 2: Sara Trujillo TI: 1085718298

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): | <u>50</u> | <u>36</u> |
| Sentadillas (repeticiones 1 minuto): | <u>51</u> | <u>30</u> |
| Abdominales (repeticiones 1 minuto): | <u>53</u> | <u>29</u> |
2. Evaluación de la resistencia:
- | | | |
|---|------------|------------|
| Prueba del banco (repeticiones en 3 minutos): | <u>53</u> | <u>34</u> |
| #Saltos en lazo (repeticiones en 3 minutos): | <u>209</u> | <u>196</u> |
3. Evaluación de flexibilidad:
- | | | |
|----------------------------|------------|------------|
| Test de Wells (+ ó - cms): | <u>+2.</u> | <u>-4.</u> |
|----------------------------|------------|------------|

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

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

Bajo San Aceptable Bajo