

Nombre 1: Marian Cork TI: 1089604049
Nombre 2: Isabella Pelaez TI: 1128905597

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>Marian C.</u>	<u>Isabella Pel.</u>
• Flexiones de pecho (repeticiones 1 minuto):	<u>36</u>	<u>36</u>
• Sentadillas (repeticiones 1 minuto):	<u>35</u>	<u>34</u>
• Abdominales (repeticiones 1 minuto):	<u>31</u>	<u>32</u>

2. Evaluación de la resistencia:

• Prueba del banco (repeticiones en 3 minutos):	<u>38</u>	<u>39</u>
• #Saltos en lazo (repeticiones en 3 minutos):	<u>120</u>	<u>115</u>

3. Evaluación de flexibilidad:

• Test de Wells (+ ó - cms):	<u>0</u>	<u>-2</u>
------------------------------	----------	-----------

Marian C.

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.

Isabella Pelaez

Bueno Bueno Bajo.