

Nombre 1: Daniel F. Roa TI: 10 92459226
Nombre 2: Juan David Ojeda TI: 1112128957

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>40</u> | <u>32</u> |
| • Sentadillas (repeticiones 1 minuto): | <u>52</u> | <u>38</u> |
| • Abdominales (repeticiones 1 minuto): | <u>50</u> | <u>39</u> |

2. Evaluación de la resistencia:

- | | | |
|---|------------|------------|
| • Prueba del banco (repeticiones en 3 minutos): | <u>55</u> | <u>40</u> |
| • #Saltos en lazo (repeticiones en 3 minutos): | <u>202</u> | <u>108</u> |

3. Evaluación de flexibilidad:

- | | | |
|------------------------------|----------|----------|
| • Test de Wells (+ ó - cms): | <u>0</u> | <u>0</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:☒ Excelente☒ Bueno☐ Aceptable☐ Bajo	<ul style="list-style-type: none">Nivel de Aptitud Física:☒ Excelente☒ Bueno☒ Aceptable☐ Bajo	<ul style="list-style-type: none">Nivel de Aptitud Física:☐ Excelente☒ Bueno☐ Aceptable☐ Bajo

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

Bueno

Bueno

Bueno