Nombre 1: Ximena Haro TI: 1092852086

Nombre 2: Mafe Sánchez TI: 1088830473

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 Ximena Haro Mafe Sánchez

- **Flexiones de pecho (repeticiones 1 minuto):** 50 — 49
- **Sentadillas (repeticiones 1 minuto):** 51 — 48
- **Abdominales (repeticiones 1 minuto):** 39 — 51

2. Evaluación de la resistencia:

- **Prueba del banco (repeticiones en 3 minutos):** 51 — 53
- **#Saltos en lazo (repeticiones en 3 minutos):** 200 — 203

3. Evaluación de flexibilidad:

- **Test de Wells (+ ó - cms) :** + 6 — +17

Ximena Haro

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.

Mafe Sánchez

Excelente Excelente Excelente

Scanned with CamScanner