

Nombre 1: Isabella Pineda TI: 1137061288

Nombre 2: Jannan Marin CC: 1888829248

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>Isabella</u>	<u>Jannan</u>
• Flexiones de pecho (repeticiones 1 minuto):	<u>50</u>	<u>53</u>
• Sentadillas (repeticiones 1 minuto):	<u>47</u>	<u>50</u>
• Abdominales (repeticiones 1 minuto):	<u>49</u>	<u>53</u>
2. Evaluación de la resistencia:		
• Prueba del banco (repeticiones en 3 minutos):	<u>50</u>	<u>58</u>
• #Saltos en lazo (repeticiones en 3 minutos):	<u>220</u>	<u>221</u>
3. Evaluación de flexibilidad:		
• Test de Wells (+ ó - cms):	<u>+4</u>	<u>0</u>

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.

Jannan
Excluf Excluf Aceptable