Nombre 1: Shopia Bustos TI: 1137061596

Nombre 2: Yansa Perea TI: 1081602214

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):** 47 48
- **Sentadillas (repeticiones 1 minuto):** 50 51
- **Abdominales (repeticiones 1 minuto):** 49 53

2. Evaluación de la resistencia:

- **Prueba del banco (repeticiones en 3 minutos):** 56 60
- **#Saltos en lazo (repeticiones en 3 minutos):** 208 201

3. Evaluación de flexibilidad:

- **Test de Wells (+ ó - cms) :** +16 +3

Shopia

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.

Yansa.

Excelente Excelente Bueno

Scanned with CamScanner