

Nombre 1: Nicole Lopez TI: 1142314944
Nombre 2: Valentina Cruz TI: 1043448475

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 Nicole L Valentina
- Flexiones de pecho (repeticiones 1 minuto): 38 39
 - Sentadillas (repeticiones 1 minuto): 47 51
 - Abdominales (repeticiones 1 minuto): 43 49
2. Evaluación de la resistencia:
- Prueba del banco (repeticiones en 3 minutos): 50 50
 - #Saltos en lazo (repeticiones en 3 minutos): 185 192
3. Evaluación de flexibilidad:
- Test de Wells (+ ó - cms): +2 +15.

<u>Nicole</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:	<ul style="list-style-type: none">• Nivel de Aptitud Física:	<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">• ☐ Excelente• ☒ Bueno• ☐ Aceptable• ☐ Bajo	<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.

Excelente Valentina Excelente Excelente