Nombre 1: Daily Bueno TI: 114 2515677

Nombre 2: Hellen Alexandra TI: 1088283165

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):** 35 36
- **Sentadillas (repeticiones 1 minuto):** 32 33
- **Abdominales (repeticiones 1 minuto):** 34 36

2. Evaluación de la resistencia:

- **Prueba del banco (repeticiones en 3 minutos):** 41 40
- **#Saltos en lazo (repeticiones en 3 minutos):** 120 100

3. Evaluación de flexibilidad:

- **Test de Wells (+ ó - cms) :** +2 +5.

Daily

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.

Hellen

Aceptable Aceptable Bueno

Scanned with CamScanner