

Nombre 1: Yarafern Lugo TI: 108993597
Nombre 2: _____ TI: _____

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
- Sentadillas (repeticiones 1 minuto): 50
- Abdominales (repeticiones 1 minuto): 53

2. Evaluación de la resistencia:

- Prueba del banco (repeticiones en 3 minutos): 52
- #Saltos en lazo (repeticiones en 3 minutos): 100

3. Evaluación de flexibilidad:

- Test de Wells (+ ó - cms): +13

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">• ☒ Excelente• ☐ Bueno• ☐ Aceptable• ☐ Bajo	<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">• Nivel de Aptitud Física:<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.