

Ficha antropométrica de valoración de la condición física

GA6-230101507-AA3-EV02

Ferney Alexander Cárdenas Bernal

Aprendices

Miriam Preciado Montañez

Instructor

Centro de Gestión de Mercados, logística y Tecnologías de la Información

SENA Regional Bogotá D.C.

Tecnólogo Análisis y Desarrollo de Software

Ficha 2868399

2024

Introducción

En este documento se socializará la ficha antropométrica y sus diferentes resultados

Contenido

1. Objetivos	4
2. Desarrollo de la actividad.....	5
3. Conclusiones	7
4. Referencias bibliográficas	8

1. Objetivos

Objetivo general

- Diligenciar la ficha antropométrica

Objetivos específicos

- Socializar los resultados de la ficha.

2. Desarrollo de la actividad

Ficha Antropométrica			
Nombre	Ferney Alexander Cardenas Bernal		
# de Ficha	2868399		
Documento de Identidad	80897338		
Peso	61 Kg		
Altura	167 Cm		
Peso Ideal	62 Kg		
Envergadura	168 Cm		
FMC	182		
IMC	21.9		
	Resultado 1	Resultado 2	Baremos
Fuerza en piernas 1	26	23	25 - 28 Regular
Fuerza en brazos 1	19	17	17 – 21 Promedio
Fuerza abdominal 1	35	32	30 – 34 Pro encima de la media
Fuerza lumbar 1	31	27	Percentil 40
Burpee Test 1	30	30	30 Buena
Test de cooper 12'	2450 m	2320 m	Buena - Regular
Análisis personal			
<p>1. ¿Cuáles considera que son sus capacidades físicas?</p> <p>De acuerdo con los resultados mis capacidades serian agilidad.</p> <p>2. ¿Qué acciones considera pertinentes para mejorar su condición?</p>			

Para mejorar mi condición física, es importante realizar ejercicio mínimo 4 veces en la semana y realizar ejercicios para mejorar la fuerza en piernas y brazos.

3. De acuerdo a la actividad física realizada a diario, ¿cuál es el tiempo que requiere para una recuperación adecuada?

Es importante que el musculo se recupere por lo menos 24 horas antes de hacer ejercicio que involucre los mismos músculos o grupo de músculos.

3. Conclusiones

Se realizó la ficha antropométrica obteniendo como resultado que me encuentro en un promedio y que debo mejorar mis ejercicios diarios.

4. Referencias bibliográficas

- Sena. 2024. Guía de aprendizaje
- Sena. 2024. Material de formación,