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](#_Toc175402159)

[2. Desarrollo de la actividad 5](#_Toc175402160)

[3. Conclusiones 9](#_Toc175402161)

[4. Referencias bibliográficas 10](#_Toc175402162)

1. Objetivos

**Objetivo general**

* Diligenciar la ficha antropométrica

**Objetivos específicos**

* Socializar los resultados de la ficha.

1. 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** | | | | |
| 1. ¿Cuáles considera que son sus capacidades físicas?   De acuerdo con los resultados mis capacidades serian agilidad.   1. ¿Qué acciones considera pertinentes para mejorar su condición?   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.   1. 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 recupero por lo menos 24 horas antes de hacer ejercicio que involucre los mismos músculos o grupo de músculos. | | | | |

1. Conclusiones

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

1. Referencias bibliográficas

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