

**RAP - FICHA ANTROPOMÉTRICA DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA   
GA6-230101507-AA3-EV02**

**Aprendiz:**

**MARIO ANDRES TRIANA RIVERA**

**Tutor:**

**RAP**

**SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA  
MODALIDAD VIRTUAL  
ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE. (2834917)  
NOVIEMBRE 2024**

En esta actividad debe diligenciar la ficha antropométrica que contenga la siguiente información, datos personales, peso, edad, género, talla, IMC, resultados de los diferentes test de resistencia (burpee) test de fuerza abdominal, piernas y brazos por 1 minuto y frecuencia cardiaca antes y después de los test.

|  |  |
| --- | --- |
| Ficha antropométrica | |
| Nombre | MARIO ANDRES TRIANA RIVERA |
| Documento de identidad | 1107521411 |
| Peso | 77 kg |
| Altura | 1.76 mts |
| Envergadura | 177 cm |
| Peso ideal | entre 68 kg y 76 kg |
| FCM | 220 - 24 = 196 |
| % de grasa | 16.63% |
| IMC | 22.76 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Resultado 1 | Resultado 2 | Resultado 3 |
| Fuerza Piernas 1' | 77 | 75 | 75 |
| Fuerza brazos 1' | 45 | 44 | 40 |
| Fuerza abdominal 1' | 52 | 60 | 55 |
| Fuerza lumbar 1' | 60 | 69 | 59 |
| Burpee test 1' | 28 | 25 | 25 |
| Test de cooper 12' | 2870 | 2900 | 2950 |

1. **¿Cuáles considera que son sus capacidades físicas?**

Considero que tengo buen estado físico, ya que usualmente practico ejercicio en el gimnasio también ejercicio cardiovascular al hacer uso diario de la bicicleta estatica para ir lo cual ha desarrollado en mi mas resistencia muscular y física..

1. **¿Qué acciones considera pertinentes para mejorar su condición?**

Ahora mismo me siento bien, pero quiero mejorar mi musculatura con ejercicios de fuerza siempre quiero mas.

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

Usualmente requiero 12 horas para recuperarme correctamente.