



P R E S E N T A C I O N

Ficha Antropométrica de Valoración de la Condición Física



Evidencia de Producto: GA6-230101507-AA3-EV02

Jorge Miller Gutierrez Ospina

instructor : Edwin Zabala

Promover





Introduccion



¿Qué es una Ficha Antropométrica?

Una ficha antropométrica es un documento utilizado en la evaluación de la condición física que recopila datos sobre las medidas corporales de una persona, como peso, altura, perímetros y pliegues cutáneos. Estas mediciones permiten valorar el estado físico y diseñar programas de entrenamiento personalizados.





Características de la Ficha Antropométrica

- Medidas Corporales: Peso, altura, IMC, perímetros corporales, pliegues cutáneos.
- Condición Física: Evaluación de la fuerza, flexibilidad, resistencia cardiovascular.
- Datos Personales: Información básica como edad, sexo, antecedentes médicos.





Funciones Principales



➤ Evaluación del Estado Físico

Determina la composición corporal y el nivel de condición física.

➤ Seguimiento del Progreso

Permite realizar comparaciones a lo largo del tiempo para evaluar la efectividad de los programas de entrenamiento.

➤ Personalización del Entrenamiento

Ayuda a diseñar planes de ejercicio y nutrición específicos para las necesidades individuales.





¿Cuáles considera que son sus capacidades físicas?

- ✓ **Capacidad Aeróbica:**
Buena resistencia cardiovascular gracias a la actividad física diaria.
- ✓ **Fuerza Muscular:**
Nivel medio, con posibilidad de mejora mediante entrenamientos de resistencia.
- ✓ **Flexibilidad:**
Regular, podría beneficiarse de ejercicios de estiramiento





¿Qué acciones considera pertinentes para mejorar su condición?



Incrementar la fuerza muscular:


Incorporar entrenamientos de pesas y resistencia 3 veces por semana.

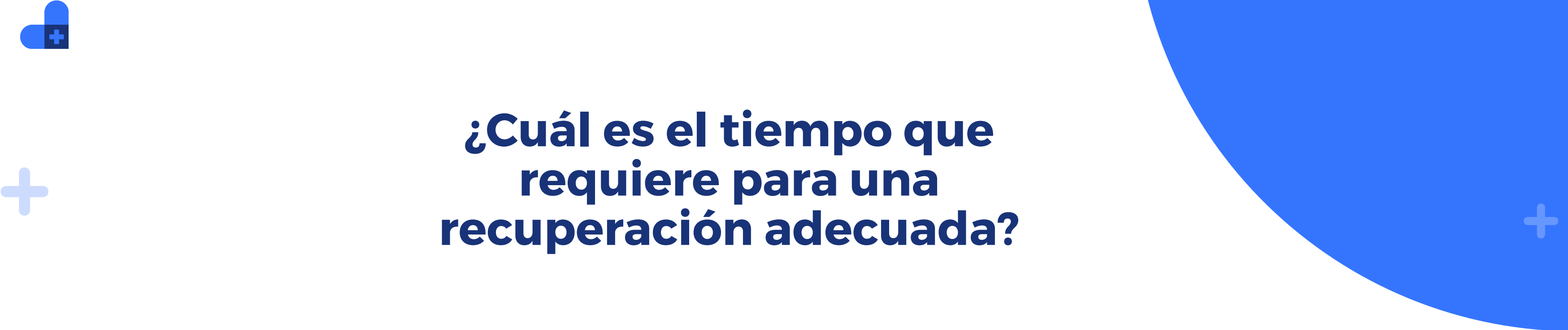
Mejorar la flexibilidad:

Realizar sesiones de estiramiento de 15-20 minutos al final de cada entrenamiento.

Optimizar la capacidad aeróbica:

Aumentar la intensidad del entrenamiento cardiovascular con intervalos de alta intensidad.





¿Cuál es el tiempo que requiere para una recuperación adecuada?



Recuperación entre sesiones de fuerza:

48 horas para permitir la reparación muscular.



Recuperación cardiovascular:

24 horas después de sesiones intensas para evitar la fatiga excesiva.

Sueño:

7-8 horas por noche para una recuperación general óptima.





Conclusión



Importancia de la Ficha Antropométrica

La ficha antropométrica es esencial para el diseño de programas de entrenamiento personalizados y efectivos, que contribuyen a la mejora continua de la condición física y al seguimiento del progreso a lo largo del tiempo.

