

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA



Programa
ANALISIS Y DESARROLLO DE SOTFWARE

Ficha: 3134547

Título de La evidencia:

GA6-230101507-AA3-EV02 - Ficha antropométrica de valoración de la condición física

Instructor Responsable:

GUSTAVO ADOLFO RODRIGUEZ

Aprendiz:

CRISTIAN DAVID GIL HERNANDEZ

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE - SENA.

FASE 3- Ejecución

Ficha antropométrica de valoración de la condición física

Nombre	Cristian David Gil Hernández
Documento	1013635093
Peso (kg)	70
Altura (cm)	172
Envergadura (cm)	170
% Grasa	22
IMC	22.24

Frecuencia cardiaca

Frecuencia cardiaca máxima	190 lpm
----------------------------	---------

Resultados pruebas físicas

Prueba	Resultado 1	Resultado 2	Baremo
Piernas 1 min	15	10	9
Brazos 1 min	7	5	6
Abdominal 1 min	15	16	13
Burpee 1 min	20	22	30
Cooper 12 min (m)	1600	1400	1000

Análisis de resultados

Se observa una capacidad física moderada. Algunas pruebas de fuerza se encuentran por debajo del baremo, por lo que se recomienda fortalecer el entrenamiento muscular y mejorar la resistencia cardiovascular.

Plan de acción

Realizar actividad física 3 a 5 veces por semana, incluir ejercicios cardiovasculares de 20 a 40 minutos, trabajar fuerza mínimo 3 días a la semana, mantener alimentación balanceada y dormir entre 7 y 8 horas.