

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.