***Ficha de evaluación Crossfit***

**Nombre:**

**Carrera:**

1.- Deporte

Base Line:

Correr 400 mts, realizar 40 sentadillas, 30 Abdominales, 20 flexiones y 10 Dominadas.

|  |  |
| --- | --- |
| Evaluación Número | Tiempo |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1.1

¿Has sentido algún cambio en tu cuerpo?

¿Consideras que tu desempeño deportivo ha mejorado?

2.-Salud

¿Consideras que tu nivel de estrés ha disminuido en el último tiempo?

Si realizas una dieta deportiva. ¿Consideras que te ha hecho bien? (opcional)

¿Has notado algún cambio en tu cuerpo, de ser así, estás a gusto con él?

3.- Académico

¿Consideras tener algún problema académico, cuál?

¿Te encuentras reprobando una asignatura?

¿Consideras que tu nivel de concentración ha mejorado desde que iniciaste en el programa de las tutorías?