

**Lista de verificación de los materiales de evaluación previa y posterior
para el programa Extension Get Fit**

- ☐ Tarjeta de evaluación del participante (una para cada participante)
- ☐ Letreros para las estaciones
- ☐ Guía de evaluación para Extension Get Fit
- ☐ Silla de respaldo recto sin brazos (4)
- ☐ Cronómetro (se puede utilizar el teléfono) (3)
- ☐ Pesas de 5 libras (mujeres) y 8 libras (hombres)
- ☐ Escala
- ☐ Cinta métrica de 60 pulgadas
- ☐ Cinta adhesiva
- ☐ Regla
- ☐ Contador
- ☐ Cinta métrica o cuerda de 30 pulgadas
- ☐ Regla de 18 pulgadas (la mitad de una vara de medir) (2)
- ☐ Cono (o marcador similar)

Asegúrese de tener estos materiales listos antes de la evaluación previa y posterior de los participantes. Las evaluaciones son importantes para usted y para sus participantes porque las puntuaciones mostrarán cómo han mejorado los participantes a lo largo de 12 semanas.

Nota: Puede que le interese llevar una bolsa donde guardar estos materiales para sus evaluaciones.