



## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Liceo Politécnico Ema Espinoza Correa

San Patricio n° 500, Lautaro

Fono 0452 531347 [politecnicoliceoc52@gmail.com](mailto:politecnicoliceoc52@gmail.com)

Estudiante:	Curso: 3° y 4°	Fecha : 02/07/20	Profesora: Valeria Garrido
<b>OA1 OA3</b> <b>Objetivo de la clase:</b> Detectar la intensidad de su trabajo, utilizando y verificando el nivel de su trabajo a través de la Escala de percepción del esfuerzo de Borg a través y de la habilidad salto; de diferentes formas y velocidades.			

### CONOCER: Escala de Borg

Otra forma de medir la intensidad de trabajo es la **escala de Borg** o de **esfuerzo percibido**, es una herramienta muy útil para que puedas medir en forma subjetiva, el esfuerzo que realizas en una determinada actividad. La siguiente tabla muestra los parámetros establecidos de esta escala.

6	Ningún esfuerzo
7	
	<b>Extremadamente ligero (7,5)</b>
8	
9	Muy ligero
10	
11	Ligero
12	
13	Algo duro
14	
15	Duro
16	
17	Muy duro
18	
19	Muy muy duro
20	Esfuerzo máximo

Mientras se lleva a cabo el ejercicio físico, se deben observar las expresiones de la escala de valoración, evaluar sus sensaciones de esfuerzo lo más sinceramente posible, y obtener de este modo la cifra correspondiente. Esta cantidad es la valoración del esfuerzo percibido o EEP (Escala de Esfuerzo Percibido).



## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Liceo Politécnico Ema Espinoza Correa

San Patricio n° 500, Lautaro

Fono 0452 531347 [politecnicoliceoc52@gmail.com](mailto:politecnicoliceoc52@gmail.com)

### APLICAR: Escala de Borg

Actividad: Realizar saltos con cuerda de diferentes formas para detectar la intensidad de su trabajo.

1. Saltar pie junto por un minuto, detectar esfuerzo percibido observando escala de borg y registrar. Descansar 2 minutos.
2. Saltar pie junto por dos minutos y registrar el esfuerzo percibido con escala de borg. Descansar 2 minutos.
3. Saltar con un 1 pie por 45 segundos y anotar el esfuerzo percibido con escala de borg. Descansar 2 minutos.
4. Saltar con un 1 pie por 1 minuto y registrar el esfuerzo percibido con escala de borg. Descansar 2 minutos.
5. A partir de los resultados obtenidos, comparar las diferentes percepciones de esfuerzo obtenidas y establecer metas que pretenda alcanzar para el desarrollo de la resistencia utilizando la cuerda como un medio.

Dudas al correo: [vale\\_gach@hotmail.com](mailto:vale_gach@hotmail.com) o al whatsapp +569 74206867.- Profesora Valeria Garrido.-