

**LICEO POLITECNICO SAN LUIS**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA**

**GUIA NÚMERO 4 primero medio**



Nombre :

Curso:

**INTRUCCIONES:**

1. Lee atentamente el texto
2. Responde cada pregunta en tu cuaderno
3. Consultas [javiermairab@gmail.com](mailto:javiermairab@gmail.com)

**La escala de Borg**

La primera consecuencia tras una sesión de ejercicios o de algún deporte es la sensación de fatiga, pero ¿Cómo podemos saber nuestro nivel de cansancio? Aunque la frecuencia cardiaca es el signo vital que debemos tener bajo control en todo momento, la escala de Borg es un método para descubrir el esfuerzo que realizamos cuando hacemos alguna actividad física.

Propuesta y diseñada por el doctor sueco Gunnar Borg, esta escala relaciona el esfuerzo percibido del deportista con un valor numérico que va desde el 0 hasta el 10. Así, es una buena alternativa para evaluar el nivel de exigencia en cada entrenamiento. Lo mejor de todo es que no requiere de instrumentos de medición ni nada por estilo, y aunque parezca lo contrario se trata de un sistema bastante fiable, que suele incorporarse en entrenamientos planificados.

¿Para qué sirve?

Como ya hemos mencionado, primordialmente para controlar nuestro cansancio, y así evitar alcanzar el estado de sobreentrenamiento. Y no hay que olvidar que esta escala se trata de un método subjetivo de dosificar el volumen de nuestras rutinas de ejercicios, lo que permite medir la respuesta de nuestro propio organismo frente al trabajo realizado durante el entrenamiento. Y es que Borg ha demostrado que existe una importante correlación entre la percepción del esfuerzo y ciertos indicadores fisiológicos como la frecuencia cardiaca o el umbral anaeróbico, entre otros.

¿Cómo se aplica?

Esta escala recibe múltiples denominaciones, como índice de fatiga Borg o escala del esfuerzo percibido. Para ponerlo en práctica, el deportista debe llevar un control, anotando en cada entrenamiento o después de cada ejercicio su percepción del esfuerzo con los valores numéricos de la escala. Ej: después de hacer 50 saltos, mi percepción del esfuerzo es de 6 (me tengo que esforzar pero puedo hacerlo)

Valores de la Escala de Borg:

| ESCALA | DE BORG         |
|--------|-----------------|
| 0      | MUY LIVIANO     |
| 1-2    | LIVIANO         |
| 3-4    | MODERADO        |
| 5-6    | ESFUERZO        |
| 7-9    | MUCHO ESFUERZO  |
| 10     | ESFUERZO MAXIMO |

## Actividad

- 1.- Analiza y practica cada ejercicio de los que se presentan a continuación, hay algunos que tienen dos opciones de ejecución, debes elegir solo una.
- 2.- Cuando estés familiarizado/a con los ejercicios, debes ejecutarlos y llenar la tabla de datos que esta al final.
- 3.- Debes anotar en la tabla con números desde 1 al 10 tu percepción del esfuerzo según la escala de Borg. Recuerda que la percepción es personal.
- 4.- No es obligación que hagas todos los ejercicios el mismo día, recuerda respetar **los principios del entrenamiento** (vistos en la guías anteriores) para evitar una lesión o sobrecarga.
- 5.- Recuerda que cuando comiences a realizar uno de los ejercicios, debes hacer todas las repeticiones de ese ejercicio antes de pensar en la escala de Borg.
- 6.- Si necesitas descansar y retomar puedes hacerlo. La idea es que completes todas las repeticiones
- 6.- solo si tienes justificación médica y no puedes realizar los ejercicios investiga acerca de 3 aplicaciones para la ESCALA DE BORG, registra y explica cada una de las aplicaciones.

Lista de ejercicios a realizar:

- 1.- **Sentadillas** (fuerza: Cuádriceps, glúteos)



- 2.- **Caminata rápida** (resistencia)



3.- **Fondo de tríceps** (fuerza: tríceps)(elige solo una opción)

opción 1



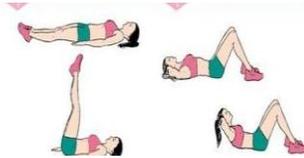
opcion 2



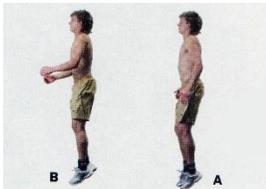
4.- **Abdominales** (fuerza: recto abdominal) (elige solo una opción)

Opcion1

Opción 2



5.- **Rebotes** (fuerza: tríceps sural)



6.- **Flexoextensión de brazos** (fuerza: pectoral) (elige una opción)

opcion1



opcion2



7. **Jumping jacks** o saltos en tijera (resistencia)



### 8. Mountain climbers (fuerza: abdomen)



Posición inicial



Pie derecho se mueve rápidamente hacia el pecho y vuelve a posición inicial



Pie izquierdo se mueve rápidamente hacia el pecho y vuelve a posición inicial

### 9. Plancha frontal (fuerza: abdomen) (debes aguantar en la posición por 30 segundos en 5 oportunidades)



### 10. Estocadas: (fuerza: cuádriceps, glúteos) (debes dar un paso adelante y volver a la posición de pies juntos. El paso debe ser amplio tal como en la imagen).



Posición inicial

Posición de trabajo

| Ejercicio                   | cantidad              | Lo lograste terminar? (SI o NO) | ¿Cuánto te cansaste con este ejercicio? (anota de 1-10) <b>Escala de Borg</b> |
|-----------------------------|-----------------------|---------------------------------|---|
| 1. Sentadillas              | 60 repeticiones       |                                 |   |
| 2. Caminata rápida          | 30 minutos            |                                 |   |
| 3. Fondo de tríceps         | 40 repeticiones       |                                 |   |
| 4. Abdominales              | 120 repeticiones      |                                 |   |
| 5. Rebotes                  | 150 repeticiones      |                                 |   |
| 6. Flexoextension de brazos | 30 repeticiones       |                                 |   |
| 7. Jumping jacks            | 60 repeticiones       |                                 |   |
| 8. Mountain climbers        | 60 repeticiones       |                                 |   |
| 9. Plancha frontal          | 30 segundos (5 veces) |                                 |   |
| 10. Estocada                | 40 repeticiones       |                                 |   |