

AUTOEVALUACIÓN DEL ESFUERZO (ESCALA RPE DE BORG)

Hoja de Registro de Percepción del Esfuerzo y Control Postural para el Circuito de Fuerza (3.º y 4.º de ESO)

Nombre del estudiante: _____

Grupo/Curso: _____

Fecha: _____

Sesión / Vuelta: ☐ 1.ª Vuelta ☐ 2.ª Vuelta

Tiempo de estación: 40 segundos

Descanso: 20 segundos

¿Qué es la escala RPE (Rating of Perceived Exertion)? Es una herramienta del 1 al 10 que mide cuánta fatiga o esfuerzo sientes.

■ **ZONA OBJETIVO SALUD (RPE 7 - 8):** Trabajo vigoroso y estimulante manteniendo la **postura neutra de seguridad**.

■ ■ **ALERTA CON EL RPE 9 - 10:** La fatiga extrema desactiva el *Core* y provoca **compensaciones nocivas** (arrastrar la zona lumbar o forzar el cuello).

1. Guía Visual de la Escala RPE de Borg Adaptada (1 - 10)

Valor RPE	Nivel de Esfuerzo	Sensación Muscular y Respiratoria	Control Postural y Técnica
1 - 2	Muy Muy Leve	Reposo o estiramiento suave. Respiración normal.	Control total. Sin ningún tipo de fatiga.
3 - 4	Leve / Módico	Empiezas a notar el trabajo. Puedes hablar fácilmente.	Ejecución fluida y sin esfuerzo.
5 - 6	Moderado	Fatiga moderada. Contracción activa del Core.	Buena técnica y mantenimiento.
7 - 8 ■	Vigoroso (OBJETIVO)	Esfuerzo intenso y estimulante. Concentración alta.	Postura neutra de seguridad mantenida.
9	Muy Duro / Fatiga	Temblor muscular. Respiración muy agitada.	Empiezas a perder la postura o arquear.
10 ■ ■	Máximo / Agotamiento	Agotamiento neuromuscular total.	¡Fallo técnico. Alto riesgo de compensación!

2. Registro de Autoevaluación del Esfuerzo por Estaciones

Estación y Ejercicio	Enfoque Postural	RPE (1-10)	¿Postura Mantenido?	Ajuste / Observación Realizada
1. Bird-Dog	Estabilización lumbopélvica y extensión cruzada	[]	☐ Sí ☐ NO	_____
2. Puente de Glúteo	Activación de la cadena posterior y glúteo mayor	[]	☐ Sí ☐ NO	_____
3. Remo Horizontal	Fortalecimiento de romboides y hombro posterior	[]	☐ Sí ☐ NO	_____
4. Plancha Frontal	Resistencia del Core y presión intraabdominal	[]	☐ Sí ☐ NO	_____
5. Aperturas (Pájaros)	Retracción escapular con goma elástica	[]	☐ Sí ☐ NO	_____
6. Plancha Lateral	Estabilidad de los oblicuos y cuadrado lumbar	[]	☐ Sí ☐ NO	_____
7. Press Pallof	Antirrotación del tronco con goma elástica	[]	☐ Sí ☐ NO	_____
8. Dead Bug	Control lumbopélvico profundo (Transverso)	[]	☐ Sí ☐ NO	_____
9. Prone Cobra (T/Y)	Extensión dorsal y fijación escapular	[]	☐ Sí ☐ NO	_____
10. El Esquiador con Pica	Patrón de hip hinge (bisagra de cadera) con espalda recta	[]	☐ Sí ☐ NO	_____

■ COMPROMISO SALUDABLE DE EDUCACIÓN FÍSICA:

"En el trabajo de salud de espalda y condición física, **más intensidad NO significa mejor resultado**. La clave es la precisión técnica, el control motor y la seguridad articular. Mantenerme en la zona de **RPE 7-8** es mi mejor garantía para proteger la columna vertebral."