

# AUTOAVALUACIÓ DE L'ESFORÇ (ESCALA RPE DE BORG)

Full de Registre de Percepció de l'Esforç i Control Postural per al Circuit de Força (3r i 4t d'ESO)

Nom de l'estudiant: \_\_\_\_\_ Grup/Curs: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_  
Sessió / Volta: ☐ 1a Volta ☐ 2a Volta Temps d'estació: 40 segons Descans: 20 segons

Què és l'escala RPE (Rating of Perceived Exertion)? És una eina de l'1 al 10 que mesura quanta fatiga o esforç sents.

■ **ZONA OBJECTIU SALUT (RPE 7 - 8):** Treball vigorós i estimulants mantenint la **postura neutra de seguretat**.

■■ **ALERTA AMB L'RPE 9 - 10:** La fatiga extrema desactiva el Core i provoca **compensacions nocives** (arrossegar la lumbar o forçar el coll).

## 1. Guia Visual de l'Escala RPE de Borg Adaptada (1 - 10)

| Valor RPE | Nivell d'Esforç           | Sensació Muscular i Respiratòria                    | Control Postural i Tècnica                |
|-----------|---------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1 - 2     | Molt Molt Lleu            | Repòs o estirament suau. Respiració normal.         | Control total. Sense cap tipus de fatiga. |
| 3 - 4     | Lleu / Mòdic              | Comences a notar el treball. Pots parlar fàcilment. | Execució fluida i sense esforç.           |
| 5 - 6     | Moderat                   | Fatiga moderada. Contracció activa del Core.        | Bona tècnica i manteniment.               |
| 7 - 8 ■   | <b>Vigorós (OBJECTIU)</b> | Esforç intens i estimulants. Concentració alta.     | Postura neutra de seguretat mantinguda.   |
| 9         | Molt Dur / Fatiga         | Tremolor muscular. Respiració molt agitada.         | Comences a perdre la postura o arquejar.  |
| 10 ■■     | <b>Màxim / Esgotament</b> | Esgotament neuromuscular total.                     | Fallada tècnica. Risc alt de compensació! |

## 2. Registre d'Autoavaluació de l'Esforç per Estacions

| Estació i Exercici       | Enfocament Postural                                     | RPE (1-10) | Postura Mantinguda?                                     | Ajust / Observació Realitzada |
|--------------------------|---------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Bird-Dog              | Estabilització lumbopèlvica i extensió creuada          | [ ]        | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> NO | _____                         |
| 2. Pont de Gluti         | Activació de la cadena posterior i gluti major          | [ ]        | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> NO | _____                         |
| 3. Rem Horitzontal       | Fortaleciment de romboïdes i espatlla posterior         | [ ]        | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> NO | _____                         |
| 4. Planxa Frontal        | Resistència del Core i pressió intraabdominal           | [ ]        | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> NO | _____                         |
| 5. Obertures (Ocells)    | Retracció escapular amb goma elàstica                   | [ ]        | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> NO | _____                         |
| 6. Planxa Lateral        | Estabilitat dels obliquis i quadrat lumbar              | [ ]        | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> NO | _____                         |
| 7. Press Pallof          | Anti-rotació del tronc amb goma elàstica                | [ ]        | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> NO | _____                         |
| 8. Dead Bug              | Control lumbopèlvic profund (Transvers)                 | [ ]        | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> NO | _____                         |
| 9. Prone Cobra (T/Y)     | Extensió dorsal i fixació escapular                     | [ ]        | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> NO | _____                         |
| 10. L'Esquiador amb Pica | Patró de hip hinge (bisagra de maluc) amb esquena dreta | [ ]        | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> NO | _____                         |

### ■ COMPROMÍS SALUDABLE D'EDUCACIÓ FÍSICA:

"En el treball de salut d'esquena i condició física, **més intensitat NO significa millor resultat**. La clau és la precisió tècnica, el control motor i la seguretat articular. Mantenir-me en la zona d'**RPE 7-8** és la meva millor garantia per protegir la columna vertebral."