

ES N°1- PLAN DE CONTINUIDAD PEDAGÓGICA PARA 3ºA

EDUCACIÓN FÍSICA

Actividad N° 4 - Tercer Trimestre

Profesora: Sabrina Suller

Se puede entregar por mail a sabrinasuller11@gmail.com o por WhatsApp al 2241 492403.

PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO Y ENTRENAMIENTO

Hola chicos! Dos clases atrás trabajamos con la Escala de Borg, recuerdan? Es una tabla que sirve para ubicar la sensación de fatiga o cansancio que sentimos al entrenar. Se la adjunto nuevamente para que la vuelvan a observar, piensen y puedan resolver la actividad:



- 1) Si mi objetivo es llegar a correr 3 km continuos, y actualmente estoy trotando 1 km y mi esfuerzo lo ubico en el número 7 de la escala ¿Qué sería conveniente hacer?
- 2) Y si en cambio la percepción de mi esfuerzo es 3 ¿qué podría hacer?
- 3) Entonces... Para qué sirve conocer el grado de cansancio a la hora de entrenar?
- 4) Por último, piensa y escribe una actividad física que te resulte 1, otra que te resulte 5 y otra que te resulte 8 en la Escala de Borg.

Suerte!!!!

Profe Sabrina.