

NOMBRE DEL ALUMNO O NÚMERO DEL TEAM2:

Escala de percepción de Esfuerzo Borg (15)

índice				Descripción
6	6	6	6	No se sienta nada
7	7	7	7	Extremadamente suave
8	8	8	8	
9	9	9	9	Muy suave
10	10	10	10	
11	11	11	11	Suave
12	12	12	12	
13	13	13	13	Ligeramente fuerte
14	14	14	14	
15	15	15	15	Fuerte
16	16	16	16	
17	17	17	17	Muy fuerte
18	18	18	18	
19	19	19	19	Muy, muy fuerte
20	20	20	20	Esfuerzo máximo
1ª SESIÓN	2ª SESIÓN	3ª SESIÓN	4ª SESIÓN	

Escala de percepción de Esfuerzo Borg (10)

índice				Descripción
0	0	0	0	Reposo
1	1	1	1	Muy, muy fácil
2	2	2	2	Fácil
3	3	3	3	Moderado
4	4	4	4	Algo duro
5	5	5	5	Duro
6	6	6	6	
7	7	7	7	Muy duro
8	8	8	8	
9	9	9	9	
10	10	10	10	Máximo
1ª SESIÓN	2ª SESIÓN	3ª SESIÓN	4ª SESIÓN	

1 😞	Totalmente en desacuerdo
2 😐	Algo en desacuerdo
3 😐	Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 😊	Algo de acuerdo
5 😄	Totalmente de acuerdo

Diversión percibida

	1 😞	2 😐	3 😐	4 😊	5 😄	1 😞	2 😐	3 😐	4 😊	5 😄	1 😞	2 😐	3 😐	4 😊	5 😄	1 😞	2 😐	3 😐	4 😊	5 😄
Me ha parecido interesante la clase de Educación Física.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Me he divertido en clase de Educación de Física	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Me he aburrido en clase de Educación Física	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Durante la clase de Educación Física he participado con entusiasmo	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Normalmente, estaba deseando que terminara la clase de Educación Física.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Me lo he pasado bien en clase de Educación Física	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Cuando estaba en Educación Física, pensaba en otras cosas	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
No me he entretenido durante la clase de Educación Física	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1ª SESIÓN					2ª SESIÓN					3ª SESIÓN					4ª SESIÓN				

NOMBRE DEL ALUMNO O NÚMERO DEL TEAM2:

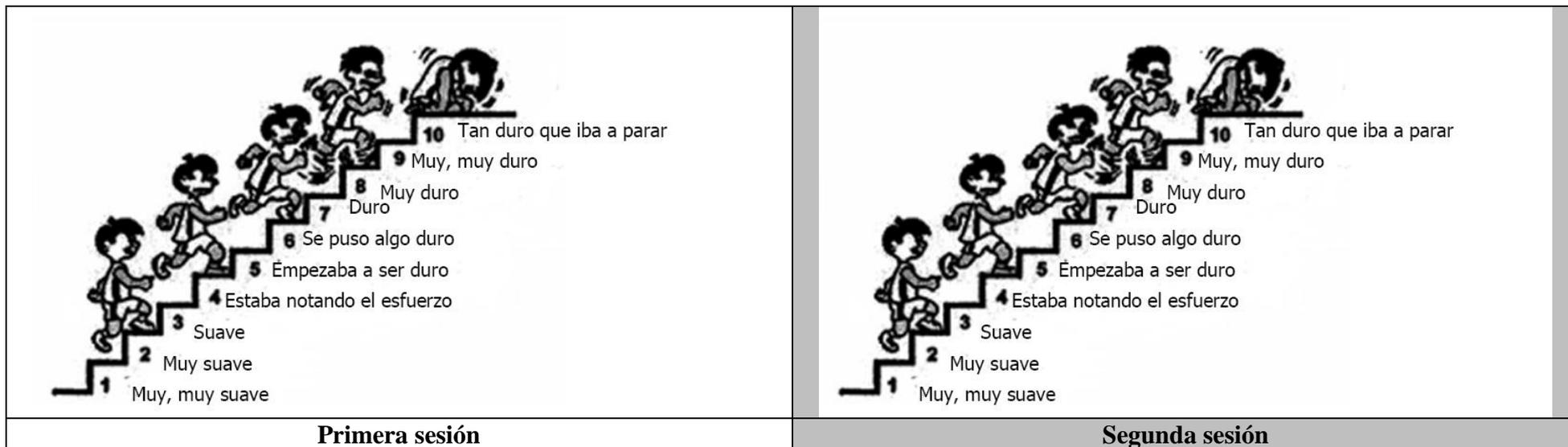


Fig. 1. PCERT *Pictorial Children's Effort Rating Table* (Yelling et al., 2002)

Yelling M, Lamb KL, Swaine IL. Validity of a Pictorial Perceived Exertion Scale for Effort Estimation and Effort Production During Stepping Exercise in Adolescent Children. *Eur Phys Educ Rev.* 2002; 8: 157-75.