

UD2 - ACTIVACIÓN DE LAS CAPACIDADES AME



OBJETIVO DE LA MISIÓN: Conocer y mejorar la resistencia y velocidad, analizando el propio nivel de condición física.

CONCEPTOS CLAVE

- **Condición física:** capacidad de una persona para realizar ejercicio.
- **Resistencia:** capacidad de soportar la fatiga frente a esfuerzos prolongados.
 - **Aeróbica:** capacidad de mantener esfuerzos de baja-media intensidad **CON** aporte suficiente de oxígeno.
 - **Anaeróbica:** capacidad de mantener esfuerzos de elevada intensidad **SIN** aporte suficiente de oxígeno.
- **Velocidad:** capacidad de mover el cuerpo lo más rápido posible.
- **VO₂máx:** cantidad máxima de oxígeno que una persona puede utilizar durante el ejercicio.
- **RPE [Escala de Esfuerzo Percibido]:** herramienta para medir la intensidad del entrenamiento de forma subjetiva.

Zonas de entrenamiento	% FCmáx
I	50-60%
II	60-70%
III	70-80%
IV	80-90%
V	90-100%

¿QUÉ DEBO SABER HACER?

- Comprender y realizar pruebas de resistencia y velocidad.
- Controlar el ritmo y la intensidad del esfuerzo.
- Interpretar resultados ($VO_{2\text{máx}}$ y sensaciones RPE).

SEGURIDAD EN LA MISIÓN

- No empezar la actividad sin calentamiento completo.
- Adaptar la intensidad al nivel personal y objetivo de la tarea.

CLAVES DEL AGENTE: Medir tu rendimiento te permite avanzar con seguridad.