**COLEGIO PARROQUIAL SANTO “CURA DE ARS”**

**“Por el camino de la exigencia se llegará a la excelencia”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Asignatura:** Educación física | **Periodo:** III | **Nombre docente:** Yenny Carolina Daza |
| **Nombre estudiante: María Camila Pedroza Guzman** | **Fecha de entrega:** |
| **Grado : SEPTIMO** |
| **OBJETIVO: Comprender la diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica.** |

1. Clasifica los siguientes deportes de acuerdo al tipo de resistencia:
* Caminar a buen ritmo
* Baile
* Levantamiento de pesas
* Ciclismo
* Abdominales
* Gimnasia artística
* Patinaje
* Saltar lazo
* Lanzamiento de balón medicinal
* Carreras cortas a gran velocidad

|  |  |
| --- | --- |
| RESISTENCIA AEROBICA | RESISTENCIA ANAEROBICA |
| * Caminar a buen ritmo
* Baile
* Patinaje
* Saltar lazo
* Lanzamiento de balón medicinal
* Ciclismo
 | * Levantamiento de pesas
* Abdominales
* Gimnasia artística
* Carreras cortas a gran velocidad
 |

**COLEGIO PARROQUIAL SANTO “CURA DE ARS”**

**“Por el camino de la exigencia se llegará a la excelencia”**

1. Menciona cuales son los beneficios de trabajar la resistencia física.
2. ¿Cuál es la diferencia de la resistencia aeróbica y anaeróbica.?

2.regular de la **resistencia** se obtienen los siguientes **beneficios**: Hipertrofia cardíaca (aumento del tamaño del corazón debido al aumento de su masa **muscular**). Aumento de la capacidad del corazón. Descenso de la tensión arterial.

3.El cuerpo hace uso de la **resistencia aeróbica cuando** se realizan ejercicios de intensidad media o baja, pero prolongados en el tiempo. ... En cambio, la capacidad **anaeróbica** se pone a prueba en los ejercicios de poca duración, pero que son de alta intensidad (entre 170 y 220 pulsaciones)