

Guía de 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) Saltar lazo
- Lanzamiento de balón medicinal
- Carreras cortas a gran velocidad

Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica
Caminar a buen ritmo	Levantamiento de pesas
Bailar	Abdominales
Ciclismo	Gimnasia artística
Saltar lazo	Lanzamiento de balón medicinal
Patinaje	Carreras cortas a gran velocidad

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

Solución

2. - Mejora la oxigenación y el funcionamiento pulmonar.
- Reduce el riesgo de desarrollar importantes enfermedades.
- En adultos mayores fortalece las articulaciones.
- Disminuye la ansiedad y los síntomas de depresión.
- Ayuda a desarrollar una tolerancia superior al cansancio.
- Mejora de la circulación.
3. El cuerpo hace uso de la resistencia aeróbica cuando se realizan ejercicios de intensidad media o baja pero prolongados en el tiempo.

La capacidad anaeróbica se pone a prueba en los ejercicios de poca duración pero que son de alta intensidad. (entre 170 y 220 pulsaciones)