



COLEGIO PARROQUIAL SANTO "CURA DE ARS"  
"Por el camino de la exigencia se llegará a la excelencia"



<b>Asignatura:</b> Educación física	<b>Periodo:</b> III	<b>Nombre docente:</b> Yenny Carolina Daza
<b>Nombre estudiante:</b>	<b>Fecha de entrega:</b>	
<b>Grado : SEPTIMO</b>		
<b>OBJETIVO: Comprender la diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica.</b>		

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
- caminata a buen ritmo	- Levantam. de todo de pesas
- Baile	- Abdominales
- ciclismo	- gimnasia artistica
- 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. ~~(KXK)~~ evita el riesgo de enfermedad cardiaca

- ayuda a la presión cardiaca
- mejora el colesterol
- evita la discapacidad
- habilidad de hacer actividades de vida diaria
- evita el dolor en personas con artritis y dolor lumbar.

3. los ejercicios aerobicos son los mas indicados para quemar grasas y por tanto bajar de peso.

la resistencia anaerobica es la que esta mas relacionada con la fatiga muscular y emplea dos fuentes mas inmediatas de energia; la glucosa o la fosfo creatina