

Trabajo Plataforma

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

Anaeróbica

Lanzamiento balón medicinal
Levantamiento de pesas
Abdominales
Carreras cortas a gran velocidad
Gimnasia artística

Aeróbica

Caminar a buen ritmo
Baile
Ciclismo
Saltar lazo
Patinaje

2. Menciona cuales son los beneficios de trabajar la resistencia física.

R= Nos beneficia en la salud, como, por ejemplo, aumentar la capacidad del corazón, nivelación de la presión arterial, mejora la circulación, prevención de varices, ayuda a aumentar los glóbulos rojos, entre otros.

3. ¿Cuál es la diferencia de la resistencia aeróbica y anaeróbica?

R= La diferencia más notable, es que la resistencia aeróbica requiere la toma de oxígeno para obtener energía; la resistencia anaeróbica no necesita cantidad de oxígeno extra.