

## TAREA

Vamos a clasificar 4 deportes  
que pertenecen a la  
resistencia anaeróbica y  
a la aeróbica

### SOLUCIÓN

#### RESISTENCIA ANAERÓBICA:

- Levantamiento de pesas
- Abdominales
- Gimnasia artística
- Carreras cortas a gran velocidad

#### RESISTENCIA AERÓBICA:

- Ciclismo
- Natación
- Patinaje
- Fútbol (se considera aeróbica y anaeróbica)

## La resistencia

una cualidad física en la que el ser humano tiene la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor a menor intensidad durante el mayor tiempo posible

### TIPOS

pegar un deporte donde este la resistencia aerobica y anaerobica y traer balón de baloncesto



Anaerobica



Aerobics



Aerobics  
y  
Anaerobics