



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: Nicolle Camila Murillo Ruiz	Fecha de entrega: 2021/07/31	
Grado: SEPTIMO		
OBJETIVO: Comprender la diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica.		

1. Clasifica los siguientes deportes de acuerdo con el 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	Levantamiento de pesas
Baile	Abdominales
Ciclismo	Gimnasia artística
Patinaje	Lanzamiento de balón medicinal
Saltar lazo	Carreras cortas a gran velocidad



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



2. Menciona cuales son los beneficios de trabajar la resistencia física.
 - Mejora de la capacidad cardiorrespiratoria, haciendo que pulmones y corazón funcionen de forma más eficiente
 - Ayuda a reducir las pulsaciones por minuto del corazón al fortalecer su musculatura
 - Hace que el consumo máximo de oxígeno aumente.
 - Mejora la presión sanguínea, ya que la sangre circula con más fluidez.
 - Aumenta el número de capilares
 - Ayuda a aumentar el colesterol HDL, el *bueno*
 - Contribuye a reducir el estrés y la ansiedad, ya que colabora en la segregación de las hormonas que nos hacen sentir bien, entre ellas la serotonina.

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