



**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
<ul style="list-style-type: none"><li>● Baile</li><li>● Ciclismo</li><li>● Gimnasia artística</li><li>● Patinaje<ul style="list-style-type: none"><li>● Saltar lazo</li></ul></li><li>● Lanzamiento de balón medicinal</li><li>●</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Caminar a buen ritmo</li><li>● Levantamiento de pesas</li><li>● Abdominales</li><li>● Patinaje</li><li>● Lanzamiento de balón medicinal</li></ul>



**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.

3. Hipertrofia cardíaca (aumento del tamaño del corazón debido al aumento de su masa muscular).

- Aumento de la capacidad del corazón.
- Descenso de la tensión arterial.
- Mejora de la circulación (prevención de varices).

- Incremento del número de glóbulos rojos.

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

4.

El cuerpo hace uso de la resistencia aeróbica cuando se realizan ejercicios de intensidad media o baja, pero prolongados en el tiempo. ... En cambio, la capacidad anaeróbica se pone a prueba en los ejercicios de poca duración, pero que son de alta intensidad (entre 170 y 220 pulsaciones).