



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:	Fecha de entrega:	
Grado : SEPTIMO		
OBJETIVO: Comprender la diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica.		

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



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

1.

Resistencia aerobica

1 Baile

2 Ciclismo

3 Gimnasia arts

4 Patinaje

5 Saltar lazo

6 Carreras cortas de gran velocidad

Resistencia anaerobica

1 Caminar a buen ritmo

2 Levantamiento de pesos

3 Abdominales

4 Lanzamiento de balón medicinal

5 Carreras cortas a gran velocidad

2 • Hipertrofia cardiaca (aumento del tamaño del corazón debido al aumento de su masa muscular)

- Aumento de la capacidad del corazón
- Disminución de la tensión arterial
- Mejora la circulación (prevención de varices)
- Incremento de número de glóbulos rojos

3 El cuerpo hace uso de la RESISTENCIA AEROBICA cuando se realizan ejercicios de intensidad baja o media a cambio en la anaerobica la intensidad es mas alta