



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 Carolita 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
<ul style="list-style-type: none">• Baile• caminar a buen ritmo• Ciclismo• gimnasia artística• patinaje• saltar lazo• Lanzamiento de balón	<ul style="list-style-type: none">• caminar a buen ritmo• pesas• abdominales• carreras cortas



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.?

2. Algunos de ellos son:

- mejora de la circulación
- crece el número de glóbulos rojos
- aumenta la capacidad del corazón.

3. Las diferencias son:

- La Aeróbica son actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga y con una recuperación rápida
- La anaeróbica son actividades físicas de corta duración y de alta intensidad