|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.** | | |

**COLEGIO PARROQUIAL SANTO “CURA DE ARS”**

**“Por el camino de la exigencia se llegará a la excelencia”**

1. Clasifica los siguientes deportes de acuerdo al tipo de resistencia:

|  |  |
| --- | --- |
| RESISTENCIA AEROBICA | RESISTENCIA ANAEROBICA |
| Baile  Levantamiento de pesas  Ciclismo  Abdominales  Gimnacia artística | Patinaje  Saltar lazo  Carreras cortas de gran velocidad  Lanzamiento de balón medisional |

* Caminar a buen ritmo
* Baile
* Levantamiento de pesas
* Ciclismo
* Abdominales
* Gimnasia artística
* Patinaje
* Saltar lazo
* Lanzamiento de balón medicinal
* Carreras cortas a gran velocidad

**COLEGIO PARROQUIAL SANTO “CURA DE ARS”**

**“Por el camino de la exigencia se llegará a la excelencia”**

* 1. Menciona cuales son los beneficios de trabajar la resistencia física.
* RTA 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
  1. ¿Cuál es la diferencia de la resistencia aeróbica y anaeróbica.?
  2. RTA 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)