|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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                 |  PatinajeSaltar lazoCarreras cortas de gran velocidadLanzamiento 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)