



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: Angie Sofia Rojas		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
Caminar a un buen ritmo Ciclismo Baile Patinaje Saltar lazo Lanzamiento de balón medicinal	Levantamiento de pesas Abdominales Gimnasia artística Carreras cortas a gran velocidad



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??

SOLUCIÓN

2. Uno de sus principales beneficios es que es muy bueno para el corazón ya que hace que este aumente su capacidad.

3. La resistencia Aeróbica son las que implica menos esfuerzo del corazón y la Anaeróbica son las que requieren esfuerzos superiores.