



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.?