



**COLEGIO PARROQUIAL SANTO “CURA DE ARS”**  
“Por el camino de la exigencia se llegará a la excelencia”



<b>Asignatura:</b> Educación física	<b>Periodo:</b> III	<b>Nombre docente:</b> Yenny Carolina Daza
<b>Nombre estudiante:</b> María Valentina Vargas		<b>Fecha de entrega:</b> 30/07/2021
<b>Grado :</b> SEPTIMO		
<b>OBJETIVO:</b> 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 buen ritmo Baile Ciclismo Saltar lazo Patinaje	Levantamiento de pesas Abdominales Carreras cortas a gran velocidad Gimnasia artística Lanzamiento del balón medicinal



**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.

Aumento de la capacidad del corazón.

- Descenso de la tensión arterial.
- Mejora de la circulación (prevención de varices).
- Incremento del número de glóbulos rojos.
- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Mejora el metabolismo de las grasas y disminuye el nivel de las mismas en la sangre.
- Mejora el sistema inmune

3. ¿Cuál es la diferencia de la resistencia aeróbica y anaeróbica?

- El ejercicio aeróbico requiere una gran toma de oxígeno para satisfacer la demanda energética; en el anaeróbico no necesita tanta cantidad de oxígeno extra.
- El cuerpo acude a las grasas e hidratos de carbono para satisfacer las demandas aeróbicas; en el caso de los anaeróbicos, el organismo acude a la glucosa o fosfocreatina.
- Los ejercicios anaeróbicos son de poca duración, pero de alta intensidad; los aeróbicos son a la inversa (de poca intensidad y larga duración)
- El ejercicio aeróbico ayuda a mejorar el sistema cardíaco y a mejorar la resistencia del cuerpo; el anaeróbico se centra en la masa muscular para mejorar la fuerza de los músculos y huesos.