

Taller Ed. Física



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
Caminar a buen ritmo	Levantamiento de pesas
Baile	Ciclismo
patinaje	Abdominales
Saltar Lazo	Gimnasia artistica
	Levantamiento de balon medicinal
	Carreras cortas a gran velocidad

2.

Los beneficios son:

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1- Mayor capacidad pulmonar | 3- Mayor resistencia |
| 2- Menos fatiga | 4- Mayor rendimiento en las actividades |

3.

La diferencia entre la resistencia aeróbica y la anaeróbica es que la aeróbica se presenta cuando se realizan actividades de poca intensidad o aquellos que tienen baja movilidad, estos serían: caminar, bailar, saltar, etc.

La resistencia anaeróbica se presenta en ejercicios de alta intensidad ya sea que incluyan movimiento o sean estáticos, en su mayoría se presenta cuando se carga algún objeto, estos serían: Levantamiento de pesas, sentadillas, carreras cortas a gran velocidad, burpees, etc