
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Examen de periodo		Versión 01	Página 1 de 3

FECHA: 2015	PERIODO: 2	CLEI: 4
Áreas: Educación Física Recreación y Deportes		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

CAPACIDADES FÍSICAS

RESISTENCIA

La **Resistencia:** Es la capacidad física de mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz el mayor tiempo posible.

Tipos de Resistencia:

a) Resistencia aeróbica: es la capacidad de resistir a esfuerzos prolongados de media y baja intensidad, durante un tiempo largo. Se utiliza dicha resistencia cuando la duración es mayor de 3 minutos.

b) Resistencia anaeróbica: es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se utiliza dicha resistencia cuando la duración es menor de 3 minutos.

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Trabajar la resistencia implica una serie de transformaciones morfo-funcionales en el organismo, esto es, va a incidir en los sistemas circulatorio, muscular, respiratorio, así como en el corazón. Siempre hemos de compaginar adecuadamente el trabajo aeróbico con el anaeróbico. Si solamente trabajamos aeróbicamente, en cuanto al corazón se refiere, conseguimos un desarrollo de su cavidad interna con un debilitamiento de sus pared musculares, si solo realizamos un entrenamiento anaeróbico aumentamos el espesor de las paredes del corazón en un detrimento de su volumen.

En cuanto a los beneficios de su entrenamiento tenemos:

- Aumento del volumen cardiaco,
- Fortalecer y engrosar las paredes del corazón.
- Disminuye la frecuencia cardiaca, el corazón es más eficiente.
- Fortalece el sistema muscular, etc

1. El término “anaeróbica” hace referencia a:

1. A Ana, una instructora de aeróbicos.
- B. A un tipo de resistencia
- C. A un tipo de fuerza.
- D. A pruebas que duran más de tres minutos.

2. El record mundial masculino de los 1500 metros es de **3'26"00** minutos. Teniendo en cuenta lo anterior podemos afirmar que el tipo de resistencia en esta prueba es:

- A. Resistencia de la fuerza.
- B. Resistencia anaeróbica.
- C. Resistencia aeróbica.
- D. Resistencia a la fatiga.

3. Las pruebas de largo aliento y de velocidad son:

- A. Aeróbicas
- B. Anaeróbicas.
- C. Aeróbicas y anaeróbicas.
- D. Anaeróbicas y aeróbicas.

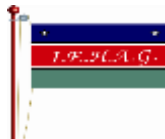

4. Trabajar únicamente la resistencia aeróbica provocaría:

- A. Un debilitamiento de las paredes musculares del corazón.
- B. Se debilitan las cavidades internas del corazón.
- C. Un aumento en el espesor de las paredes del corazón.
- D. Un aumento en el espesor de las cavidades internas de los pulmones.



5. Al disminuir la frecuencia cardiaca con el entrenamiento de la resistencia estamos:

- A. Disminuyendo la eficiencia del corazón.
- B. Utilizando menos sangre.
- C. Perjudicando el organismo.
- D. Aumentando la eficiencia del corazón.

6. La gran maratón es un buen ejemplo de:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ	
Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Examen de periodo	Versión 01	Página 2 de 3

<p>C. Resistencia Anaeróbica. D. Velocidad.</p> <p>7. La prueba de los cien metros planos es de: A. Usain Bolt B. Resistencia aeróbica. C. Resistencia Anaeróbica. D. Largo Aliento.</p> <p>8. Uno de los beneficios del entrenamiento de la resistencia es “el aumento del volumen cardiaco”, esto quiere decir: A. Que el corazón aumenta de tamaño. B. Que el corazón aumenta sus latidos. C. Que el corazón bombea más sangre en cada latido. D. que el corazón bombea menos sangre en cada latido.</p> <p>9. La resistencia es: A. Un tipo de coordinación. B. Un tipo de equilibrio. C. Una virtud del ser humano. D. Una cualidad física básica.</p> <p>10. son ejercicios para mejorar la resistencia: A. La natación. B. El levantamiento de pesas. C. La carrera continua. D. Todas las anteriores.</p>	<p>A. Perseverancia. B. Resistencia aeróbica.</p>
---	---

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Examen de periodo		Versión 01	Página 3 de 3

Respuestas

1. B
2. C
3. C
4. A
5. D
6. B
7. C
8. C
9. D
10. D