

II. Contesta brevemente las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles eran las condiciones que tenían que obedecer los participantes en la antigüedad en los Juegos Olímpicos?

---



---



---

2. ¿Cuáles han sido las causas por las que se han suspendido los Juegos Olímpicos?

---



---



---

3. Define con tus palabras "Atleta".

---



---



---

4. Son consideradas como pruebas de velocidad:

---



---



---

5. ¿Cuánta distancia se recorre en la prueba de gran fondo o maratón?

---



---



---

6. ¿Cuáles son las pruebas consideradas como carrera de relevos?

---



---



---

7. ¿Cuál es el número total de vallas que se utilizan durante el recorrido en las diferentes pruebas?

---



---



---

8. ¿Cuál es la medida oficial de la pista de atletismo?

---



---



---

Completa los enunciados que se presentan y llena el crucigrama.

HORIZONTALES

VERTICALES

1. Disciplina deportiva que comprende conductas motrices naturales.

5. Lugar donde se llevaron a cabo los primeros Juegos organizados por los griegos.

2. Lugar en la antigüedad donde se exaltó el culto al hombre musculoso.

6. Nombre que recibe el implemento utilizado en la carrera de relevos.

3. Cuántos competidores participan en la prueba de relevos en un equipo.

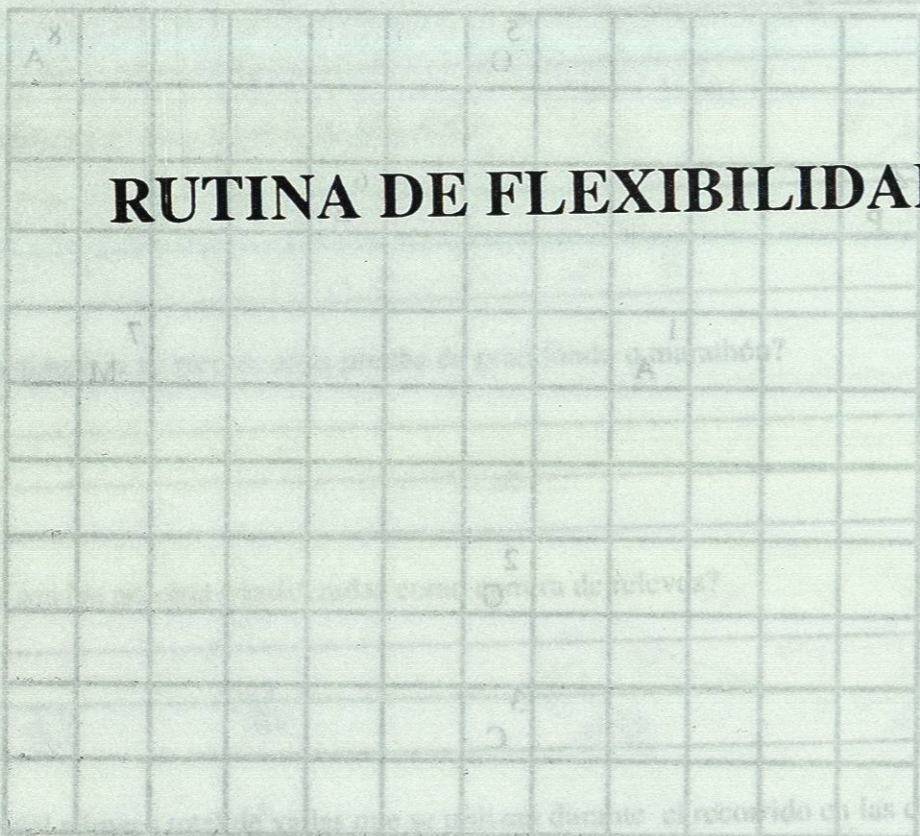
7. Cómo se llama a las carreras de Gran Fondo donde se recorren 42, 195 metros.

4. Cómo son llamados también la marcha y las carreras.

8. Vocablo que significa lucha, competencia, combate.

					5					8
					O					A
4								6		
P								E		
				1						7
				A						M
					2					
					G					
					3					
					C					

## RUTINA DE FLEXIBILIDAD



## RUTINA DE FLEXIBILIDAD

**Músculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides**

Extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás, a ser posible de forma pasiva y permanece así unos 20 segundos, sujetándote en una red. La extensión puede efectuarse asimismo con la ayuda de un compañero que te sujete por las muñecas.

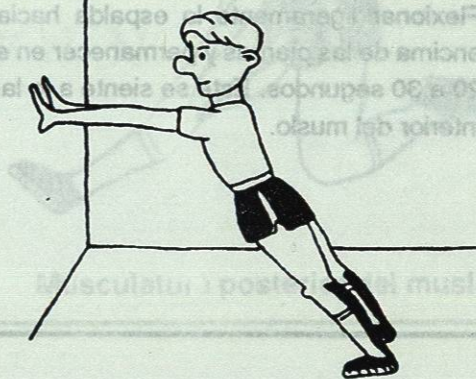
**Nota:** Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de los brazos, separándose un paso del compañero y sujetándose fuertemente de las manos.



Musculatura pectoral

**Músculo en tensión: gemelos**

Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



Musculatura de las pantorrillas

**Músculo en tensión: Abdominales**

Con los pies juntos apoyarse sobre las manos. Dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



Musculatura abdominal

**Músculo en tensión: tibial anterior**

Siéntate sobre las rodillas, con los talones bajo los glúteos y los dedos de los pies hacia abajo y hacia atrás. Permanecer así de 20 a 30 segundos. Este ejercicio puede hacerse más efectivo echando simultáneamente el cuerpo hacia atrás.



Musculatura anterior de la pierna

**Músculo en tensión: aductores**

Llevar los talones hasta los glúteos y con las manos y tirar de los empeines hacia atrás. Apretar las rodillas hacia abajo, lo más fuerte posible, con los codos. Flexionar ligeramente la espalda hacia adelante por encima de las piernas y permanecer en estiramiento de 20 a 30 segundos. Este se siente a lo largo de la parte interior del muslo.



Musculatura inguinal, parte interior del muslo (los aductores)

**Músculo en tensión: iliaco lumbar**

Dejar caer el cuerpo todavía más abajo, hacia atrás, y apoyarse en el suelo con las manos por la parte trasera del cuerpo. Levantar las caderas todo lo que sea posible y sentir la tensión en la parte anterior del muslo. Permanecer así entre 20 y 30 segundos.



Musculatura anterior del muslo y musculatura iliaco-lumbar

**Músculo en tensión: psoas mayor e ilíaco**

Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyectar las caderas hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera, y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.

**Atención:** La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impedirá el estiramiento en la cadera.



Musculatura profunda del flexor de la cadera

**Músculo en tensión: bíceps femoral**

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia delante, con el talón contra el suelo (en cuclillas). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siente cómo se tensa la parte posterior del muslo.

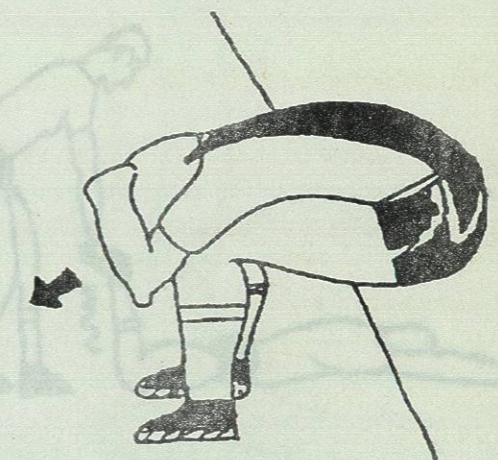


Musculatura posterior del muslo

**Músculo en tensión: erectores de la espalda**

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión a lo largo de la espina dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

**Alternativa:** Este ejercicio también puede realizarse sentado, con las rodillas dobladas, colocando la cabeza entre las rodillas.



Musculatura profunda de la espalda: los extensores

# EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Músculo en tensión: psoas mayor e iliaco

Con el cuerpo erguido y la pierna estirada hacia atrás, proyectar las caderas hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la toquilla de la pierna estirada en una pared.

Alternativa: Sentado sobre la pierna que se estira, no debe adelantarse el pie, ya que impediría el estiramiento en la cadera.

Músculo en tensión: bíceps femoral

Apoyarse sobre una toquilla y extender la otra pierna hacia delante, con el talón contra el suelo (toquilla). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos y el caso necesario, apoyarse con una mano. Siéntese como se indica.

Músculo en tensión: erectores de la espalda

Estar de pie con la espalda estirada, sujetando algo con las manos y sentir la tensión a lo largo de la espalda dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

Alternativa: Este ejercicio también puede realizarse sentado con las toquillas colocadas en las caderas entre las toquillas.

## Ejercicios de Relajación



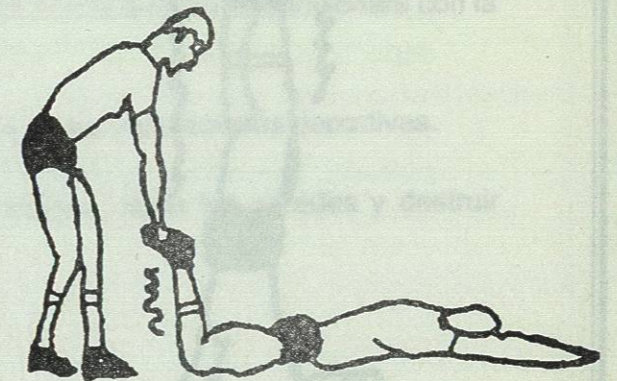
De pie con el tronco hacia adelante, dejar que los brazos cuelguen y sacudirlos.



Sostenerse sobre un pie y sacudir la otra pierna.



Sentado, con las piernas flexionadas y las manos atrás apoyadas sobre el suelo, sacudir los gemelos.



Acostado boca abajo con las piernas flexionadas sacudir los gemelos; otra variante sería, en la misma postura, con otra persona sacudiendo los gemelos.