

Министерство образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Севастопольский государственный университет»

УДК 811.134.2'271 (076)
ББК 81.2Исп – 923
В 42

CLASES DE DEPORTE Y LOS JUEGOS OLÍMPICOS
ВИДЫ СПОРТА, ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ
Учебно-методическое пособие
к практическим занятиям по дисциплине
«Практикум по культуре речевого общения второго
иностранного языка (испанского)»
для студентов 4 курса специальности
45.03.01 «Филология» и специальности
45.05.01 «Перевод и переводоведение»
дневной формы обучения

Севастополь
2015

УДК 811.134.2'271 (076)

ББК 81.2Исп – 923

В42

Виды спорта, олимпийские игры. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по дисциплине «Практикум по культуре речевого общения второго иностранного языка (испанского)» для студентов 4 курса специальности 43.03.01 «Филология» и специальности 45.05.01 «Перевод и переводоведение» дневной формы обучения / Сост. Топоркова Ю. А. – Севастополь : СевГУ, 2015. – 24 с.

Целью учебно-методического пособия является совершенствование умения ознакомительного чтения на испанском языке как средства обучения устной речи. Учебно-методическое пособие направлено на закрепление и усвоение нового лексического материала, совершенствование навыков ознакомительного чтения и говорения. Система упражнений направлена на:

- усвоение специальной лексики
- совершенствование навыков устной речи
- развитие навыков перевода

Решение данных задач осуществляется на предтекстовом, текстовом, послетекстовом этапах работы.

Учебно-методическое пособие может использоваться как во время аудиторной работы, так и для самостоятельной работы при подготовке устных тем к экзаменам.

Учебно-методическое пособие рассмотрено и утверждено на заседании Учебно-методического семинара кафедры «Теория и практика перевода» (протокол № 1 от 2.06.2015 г.)

Рецензент: Головкин Е. Б., доцент кафедры «Теория и практика перевода» СевГУ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Lección 1: Atletismo.....	4
2. Lección 2: Gimnasia.....	6
3. Lección 3: Deportes de invierno. Esquí.....	8
4. Lección 4: Natación	11
5. Lección 5: Lucha.....	13
6. Lección 6: Juegos deportivos.....	15
7. Lección 7: Alimentación del deportista.....	17
8. Lección 8: Los Juegos Olímpicos.....	18
9. Prueba final.....	23
10. Claves.....	23

Lección 1: Atletismo

1. Consulte el vocabulario antes de leer el texto:

atletismo		<i>легкая атлетика</i>
obstáculo		<i>препятствие</i>
especialidad		<i>вид</i>
modalidad		<i>планка</i>
listón		<i>разбег (толчок)</i>
impulso		<i>эстафетная палочка</i>
tacos de salida		<i>стартовые колодки</i>
dividir		<i>делить, подразделять</i>
disputar(se)		<i>проводить(ся)</i>
ceder		<i>передавать</i>
correr		<i>бегать</i>
saltar		<i>прыгать</i>
superar		<i>преодолевать</i>
lanzar		<i>метать, бросать</i>
incluir, comprender		<i>включать, состоять из</i>
especialidades	de pista/ de	<i>виды на дорожке/ в секторах</i>
pruebas	campo	
concursos		
carreras	de velocidad de medio fondo de fondo lisas con vallas	<i>на короткие дистанции</i> <i>на средние дистанции</i> <i>на длинные дистанции</i> <i>«гладкий»</i> <i>с барьерами</i>
relevé		<i>эстафета</i>
carrera de Maratón		<i>марафон</i>
marcha atlética		<i>спортивная ходьба</i>
saltos	de altura de longitud con pértiga triple	<i>в высоту</i> <i>в длину</i> <i>с шестом</i> <i>тройной прыжок</i>
lanzamientos	de disco de jabalina de martillo de peso	<i>метание</i> <i>копья</i> <i>молота</i> <i>толкание ядра</i>
politlón atlético		<i>легкоатлетическое</i>
decatlón		<i>многоборье</i> <i>десятиборье</i>

2. Lea y traduzca el texto

El atletismo es una actividad tan antigua como la humanidad. El hombre prehistórico corrió y lanzó objetos para cazar a los animales o para luchar con sus adversarios, saltó para superar obstáculos. El atletismo constituye la base de muchos ejercicios y juegos. En la actualidad el atletismo es un deporte básico y es una especialidad más importante de los Juegos Olímpicos. El atletismo mundial está dirigido por la Federación Internacional del Atletismo (IAAF).

El atletismo es un deporte que integra muchas modalidades. Se divide en dos grandes ramas: especialidades de pista, que comprenden carreras, y pruebas de campo (o concursos), que incluyen saltos y lanzamientos.

Las carreras son la actividad deportiva más natural del hombre. En todas las épocas y culturas han existido competiciones en carreras. En la antigua Grecia las carreras eran parte básica de los Juegos Olímpicos y hoy lo siguen siendo. Las carreras se disputan en una pista de 400m de cuerda. La carrera de Maratón y la marcha atlética se efectúan generalmente en carretera.

Las carreras comprenden las pruebas de velocidad (o sprint) que se disputan sobre distancias de 100 m, 200 m y 400 m lisas. Los ocho competidores salen desde los tacos de salida y corren por su propia calle cada uno. Las carreras de medio fondo y fondo se disputan sobre distancias de 800 m, 1.500 m, 5.000 m y 10.000 m.

Las carreras con obstáculos comprenden 110 m vallas para hombres y 100 m vallas para mujeres, 400 m vallas para hombres y mujeres y 3.000 m obstáculos (*steeplechase*). Los relevos son carreras sobre 400 m (4 x 400 m) y 1.600 m (4 x 400 m) cubiertos por equipos de 4 corredores. Los atletas de un equipo corren alternativamente una distancia y deben ceder correctamente un testigo al siguiente compañero.

La marcha atlética se disputa sobre distancias de 10 kilómetros para mujeres, 20 y 50 kilómetros para hombres. Maratón es una de las pruebas más clásicas. La capacidad de sufrimiento físico y psíquico es fundamental para recorrer los 42 kilómetros y 195 metros.

En los saltos se debe superar un listón colocado en alturas o lograr la mayor distancia posible después de un impulso. El programa de saltos comprende el salto de longitud, el triple salto, el salto de altura y el salto con pértiga. Los lanzamientos consisten en lanzar un objeto lo más lejos posible. Los lanzamientos atléticos incluyen los de disco, de jabalina, de martillo y de peso.

El polítlón atlético es un conjunto de diferentes modalidades. El polítlón clásico masculino es el decatión y el femenino, heptatlón. Actualmente el atletismo es muy difundido en todo el mundo y por ser muy popular se llama a veces “el Rey de los deportes”. El carácter variado de los ejercicios atléticos hace este deporte un medio valioso de la educación física.

3. Conteste a las preguntas

1. ¿Qué es atletismo?
2. ¿Qué modalidades incluye el atletismo?
3. ¿Qué se sabe de carreras? ¿Dónde se disputan?
4. ¿Cuáles son las distancias de carreras lisas?
5. ¿Qué son las carreras con obstáculos?
6. ¿Cuáles son las carreras más largas?
7. ¿Cómo son los saltos y los lanzamientos?
8. ¿Qué es el polítlón atlético?

4. Complete el plan para relatar el tema “Atletismo”:

1. El atletismo como deporte es...
2. Las modalidades del atletismo son...
3. Las carreras...
4. Los saltos...
5. Los lanzamientos...
6. El polítlón atlético es...

Lección 2: “Gimnasia”

1. Consulte el vocabulario antes de leer el texto

gimnasia	artística rítmica masculina femenina	<i>гимнастика</i> <i>спортивная</i> <i>художественная</i> <i>мужская</i> <i>женская</i>
acrobacia, acrobática		<i>акробатика</i>
acrobático		<i>акробатический</i>
equilibrio		<i>равновесие</i>
agilidad		<i>ловкость</i>
fuerza		<i>сила</i>
dinamismo		<i>скорость, динамика</i>
plasticidad		<i>пластичность</i>
estética		<i>эстетика, эстетический</i>
cuerpo, corporal		<i>тело, телесный</i>
competir,		<i>состязаться</i>
competición(es)		<i>состязание</i>
mover, movimiento		<i>двигаться, движение</i>
interrelacionar(se)		<i>связывать(ся),</i>
dificultar,		<i>взаимодействовать</i>
dificultad(es)		<i>затруднять, трудность,</i>
participar,		<i>сложность(и)</i>
participante		<i>участвовать</i>
explorarse (al máximo)		<i>(использоваться)(максимально)</i>

aparato (gimnástico)	<i>снаряд (гимнастический)</i>
suelo	<i>вольные упражнения</i>
caballo (potro) con	<i>упражнения на коне (конь-</i>
arcos	<i>махи)</i>
salto (de caballo)	<i>опорный прыжок</i>
anillas	<i>кольца</i>
barra fija	<i>перекладина</i>
barras paralelas	<i>параллельные брусья</i>
barras asimétricas	<i>разновысокие брусья</i>
barra de equilibrio	<i>гимнастическое бревно</i>
politlón gimnástico	<i>гимнастическое многоборье</i>
mazas	<i>булавы</i>
cinta	<i>лента</i>
pelota	<i>мяч</i>
aro	<i>обруч</i>
cuerda	<i>скакалка</i>

2. Lea y traduzca el texto

En la gimnasia artística se interrelacionan el riesgo, la armonía, el equilibrio y la belleza estética del movimiento. En ella se exploran al máximo todas las posibilidades del cuerpo humano: agilidad, fuerza, dinamismo y plasticidad. Es uno de los medios principales de la educación física, que representa un sistema desarrollado de ejercicios especiales, gran variedad de las cuales hace posible el entrenamiento de personas de cualquiera edad.

La palabra “*gimnasia*” procede de la Grecia antigua, de la palabra griega “*gymnos*”, que significa “desnudo”. Los hombres griegos, practicando ejercicios físicos, no llevaban vestidos para no dificultar el movimiento y para demostrar su belleza corporal.

Actualmente la gimnasia de orientación deportiva se divide en *la gimnasia artística, la gimnasia rítmica y la acrobática*. La gimnasia artística masculina abarca 6 modalidades: *suelo, caballo (o potro) con arcos, salto (de caballo), anillas, barra fija y barras paralelas*. La femenina comprende 4 disciplinas: *suelo, salto, barras asimétricas y la barra de equilibrio*. La organización que dirige gimnasia se llama la Federación Internacional de Gimnasia (IGF).

Generalmente las competiciones gimnásticas tienen varias etapas. Primero, el politlón gimnástico, donde cada participante debe cumplir su programa en cualquier aparato. Después, los especialistas que, al contrario, compiten solamente en uno o unos diferentes aparatos. Además, en las competiciones internacionales, compiten los equipos nacionales, tanto en el politlón, como en las individuales.

La gimnasia rítmica es la expresión más aproximada de lo que puede ser el deporte echo danza. Mazas, cintas, pelotas, aros son agitados por las gimnastas que

con sus estudiados y medidos movimientos transmiten belleza, plasticidad y juventud, al ritmo de una envolvente música.

3. Conteste a las preguntas

1. ¿Qué es gimnasia?
2. ¿De dónde procede y qué significa la palabra “gimnasia”?
3. ¿Qué modalidades incluye la gimnasia de hoy?
4. ¿Cómo se realizan las competiciones de gimnasia?
5. ¿Qué es la gimnasia rítmica?

4. Componga el plan para relatar el tema “Gimnasia”. Pueda usar como modelo el plan siguiente:

1. Gimnasia como deporte
2. La procedencia de gimnasia
3. Modalidades de gimnasia
4. Las competiciones de gimnasia
5. La gimnasia rítmica

Lección 3: “Deportes de invierno. Esquí”

1. Consulte el vocabulario antes de leer el texto

satisfacción	удовлетворение
instalación	сооружение
velocidad	скорость
antigüedad	древность; здесь: возраст
recreación	оздоровление; здесь: активный отдых
impulso	разгон
giro	вращение
volar, vuelo	летать, полет
descender	спускаться
testificar	свидетельствовать
valorar	оценивать
jurado	судьи, судейская бригада
saltos acrobáticos	акробатические трюки, акробатика
prueba combinada	двоеборье

2. Estudie los deportes de invierno

Deportes de invierno

esquí	лыжный спорт	patinaje	конькобежный
esquí de montaña	горнолыжный	patinaje de velocidad	спорт
esquí alpino	спорт	patinaje de velocidad	шорт-трек

descenso de velocidad	<i>скоростной спуск</i>	en pista corta	
slalom (eslalon)	<i>слалом</i>	short track	
slalom gigante	<i>слалом гигант</i>	patinaje artístico individual	<i>фигурное катание индивидуальное ф. к.</i>
slalom super gigante	<i>слалом супер гигант</i>	por parejas	<i>парное ф. к.</i>
slalom paralelo	<i>параллельный слалом</i>	baile sobre hielo	<i>танцы на льду</i>
combinación alpina	<i>горнолыжное</i>	hockey	
combinada	<i>двоеборье</i>	hockey con arandela	<i>хоккей с шайбой</i>
esquí nórdico	<i>северные виды</i>	hockey con pelota	<i>хоккей с мячом</i>
prueba nordica	<i>лыжного спорта</i>	bandy	
		curling	<i>кёрлинг</i>
saltos de trampolín	<i>прыжки с</i>	trineos	
combinada	<i>трамплина</i>	luge	
biatlón	<i>биатлон</i>	tobogán	<i>санный спорт</i>
esquí estilo libre		bobsleigh	<i>бобслей</i>
esquí acrobático	<i>фристайл</i>	skeleton	<i>скелетон</i>
freestyle	<i>(акробатика)</i>		
móglul	<i>могул</i>		

3. Lea y traduzca el texto

Deportes de invierno se realizan en plena naturaleza, como esquí a campo traviesa, o en instalaciones especiales, como trineos o patinaje. En Belarús muchas personas practican los deportes de invierno para la satisfacción personal y por sus saludables efectos. Todos los deportes de invierno se dividen en cuatro grupos: esquís, que incluyen esquí de montaña, esquí nórdico y esquí estilo libre; patinaje, que incluye patinaje de velocidad y patinaje artístico; trineos con bobsleigh y skeleton y juegos deportivos de invierno, como jockey y curling. El deporte de esquí es uno de los más populares y difundidos en nuestro país. Esta modalidad deportiva tiene una importancia grande para la educación física y está incluida en el programa de los centros docentes. Existen tres modalidades de esquís: *esquí de montaña*, (o *esquí alpino*); *esquí nórdico*; *esquí estilo libre*, (o *Freestyle*).

Esquí alpino. La palabra “alpino” procede de los Alpes, un sistema montañoso en Europa, donde nació esta modalidad. El deporte incluye *descenso de velocidad*, *slalom* (o *eslalon*), *slalom gigante*, *slalom super gigante*. También hay prueba combinada, o combinación alpina, que se compone generalmente de dos pruebas, una de las cuales es técnica como slalom o slalom gigante, y la otra es de velocidad, como descenso o slalom super gigante. A veces se realizan las competiciones del slalom paralelo, cuando dos competidores se descienden por cursos paralelos.

Esquí nórdico. Esta especialidad de esquís apareció en los países de Escandinavia como un medio de transporte sobre un terreno nevado. El hombre prehistórico sabía esquiar, lo que testifican los primeros esquís descubiertos en el territorio de Finlandia y que tienen la antigüedad cerca de 4000 años. Actualmente es un deporte y medio de recreación muy popular en los países donde hay bastante nieve en invierno.

Las modalidades nórdicas incluyen: *carreras de esquís*, (o *carreras a campo traviesa*), a diferentes distancias: 5, 10, 20 km para mujeres; y 15, 30, 50 km para hombres; relevos de 4x5 km para mujeres y 4x10 km para hombres.

Salto de trampolín, una modalidad muy espectacular, donde los “esquiadores volantes” después de un impulso vuelan por el aire una distancia de 100-140 metros, en dependencia del tipo de trampolín. Los saltos del trampolín gigante con una distancia de vuelo cerca de 200 m se llaman “vuelos en esquís”.

Prueba nórdica combinada, o doble, se compone de carrera de esquí a 15 km y saltos de trampolín. *Biatlón* incluye carreras de esquís y tiro al blanco, se realiza a distancias de 7.5, 10 y 15 km para mujeres y 10, 12.5 y 20 km para hombres. Los relevos son 4x6 km para mujeres y 4x7.5 para hombres.

Esquí estilo libre es un deporte bastante joven, y se compone de dos pruebas olímpicas: *mógul* y *esquí aerial*, o acrobático. En el mógul el esquiador baja por una pendiente de nieve plagada de baches y montículos con dos trampolinos, en los cuales se hacen saltos acrobáticos. En el aerial el deportista salta de un trampolín especial realizando saltos, giros y otros movimientos acrobáticos que se valoran por un jurado. Es una de las disciplinas de bastante éxito.

4. Conteste a las preguntas

1. ¿Qué deportes de invierno existen?
2. ¿Qué modalidades de esquís hay?
3. ¿Dónde nació el esquí alpino? ¿Qué disciplinas incluye?
4. ¿Cómo es la historia del esquí nórdico?
5. ¿Cuáles son las modalidades del esquí nórdico?
6. ¿Cuál es la diferencia entre los saltos de trampolín y la prueba combinada?
7. ¿Qué es biatlón?
8. ¿Qué es el esquí estilo libre?

5. Componga el plan para relatar el tema ESQUÍS. Pueda usar como modelo el plan siguiente:

1. Los deportes de invierno
2. El deporte de esquí
3. El esquí alpino
4. El esquí nórdico
5. El esquí estilo libre

Lección 4: “Natación”

1. Consulte el vocabulario antes de leer el texto

recreación	<i>отдых (активный отдых)</i>
natación competitiva	<i>спортивное плавание</i>
nadar, nado, nadador	<i>плавать, плавание, пловец</i>
evento	<i>соревнование</i>
crawl (crol)	<i>кроль</i>
estilo libre	<i>плавание вольным стилем</i>
estilo mariposa	<i>плавание баттерфляем</i>
estilo braza (braza de pecho)	<i>плавание брасом</i>
estilo espalda	<i>плавание на спине</i>
vuelta	<i>поворот</i>
relevé	<i>эстафета</i>
middley	<i>комплексное плавание</i>
piscina	<i>бассейн</i>
natación (pruebas) de aguas abiertas	<i>плавание на открытой воде</i>
secuencialmente	<i>последовательно</i>
travesía	<i>пересечение</i>
circunnavegación	<i>плавание вокруг (света, острова и т.д.)</i>
clavadismo	<i>прыжки в воду</i>
submarinismo	<i>подводное плавание</i>
establecer(se)	<i>установить (ся)</i>
consumir	<i>потреблять</i>

2. Lea y traduzca el texto

La natación es el proceso de movimiento en el agua con el uso de manos y pies. Es un medio popular de recreación, un saludable ejercicio y un deporte de importancia internacional.

La natación se conoce desde la época prehistórica, como lo demuestran dibujos de la Edad de Piedra. La natación competitiva en Europa comenzó alrededor del año 1800, usando principalmente el estilo braza. Las primeras competiciones de natación se celebraron oficialmente en Londres en 1873. El estilo crol (del inglés crawl), fue introducido también en 1873. Hacia finales de siglo la natación de competición se estableció también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos crearon federaciones. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en el año 1870.

La natación pasó a ser parte de los primeros Juegos Olímpicos modernos de 1896 en Atenas. En 1908 fue creada la *FINA: Federación Internacional de Natación*. Las competiciones para mujeres fueron introducidas en el programa Olímpico en

1912. Cuatro son los estilos de natación que se utilizan en competencias: *Estilo libre*, *Estilo mariposa*, *Estilo braza*, *Estilo espalda*.

Estilo Libre se refiere a "crawl", este estilo es el más rápido de todos los estilos que se utilizan en la natación competitiva. Los eventos se hacen en distancias de 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m y 1500 m.

El evento en mariposa es el que exige más fuerza y el que consume más energía de todos. Los eventos se hacen en distancias de 50 m, 100 m, y 200 m.

6. Pecho (o braza), de donde se evolucionó la mariposa, es el estilo más lento en el nado competitivo. Los eventos se realizan a distancias de 50 m, 100 m, y 200 m. En este estilo las piernas dan la mayor fuerza para el avance.

En el Estilo Espalda los nadadores deben permanecer de espalda durante todo el evento, menos durante la vuelta que se hace en la pared. Los eventos se realizan a distancias de 50 m, 100 m, y 200 m.

A la vez, hay un número de combinaciones en los eventos en el nado competitivo. Relevé, donde un número de nadadores nada secuencialmente. Estos eventos se realizan en distancias de 4x50 m libre, 4x100 m libre y 4x200 m libre. Middley, donde un nadador nada los estilos de mariposa, espalda, pecho y libre en ese orden. Los eventos se realizan en las distancias de 100 m y 200 m. Relevé combinado, donde cuatro nadadores nadan los estilos espalda, pecho, mariposa y libre en ese orden. Los eventos se realizan en distancias de 4x50 m y 4x100 m.

Todas las competencias de natación se realizan en las *piscinas abiertas* y *cubiertas* de 50 m en longitud y de 25 m de longitud. También existen otras competencias de natación, como son las *pruebas de aguas abiertas* de 5, 10 y 25 km y que se organizan oficialmente en los campeonatos del Mundo y de Europa. El Comité Olímpico Internacional admitió en su programa olímpico para Pekín 2008, la prueba de 10 km en aguas abiertas.

Además de estas pruebas existen otras de larga distancia que no pertenecen al programa oficial de FINA como puede ser la travesía del Canal de la Mancha, o del estrecho de Cook, entre las islas de Nueva Zelanda, o la circunnavegación de la Isla de Manhattan. Estas pruebas destacan por su dureza, ya que los nadadores deben estar a veces cerca de 5 horas en el agua.

La natación es también una parte importante de otros deportes, tales como: waterpolo (o polo acuático), natación sincronizada, clavados, submarinismo, el pentatlón moderno, triatlón y otros.

La natación tradicionalmente ha sido dominada por Estados Unidos. El líder del equipo olímpico estadounidense Michael Phelps ganó 8 medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Pekín.

3. Conteste a las preguntas

1. ¿Qué es natación?
2. ¿Qué se sabe de la historia de natación?
3. ¿Cuáles son los estilos de natación?
4. ¿Cómo es la historia del esquí náutico?
5. ¿Cómo es el estilo libre?
6. ¿Cómo es el estilo mariposa?

7. ¿Cómo es el estilo braza?
8. ¿Cómo es el estilo espalda?
9. ¿Cómo son los eventos combinados en el nado competitivo?
10. ¿Dónde se realiza la natación?
11. ¿Qué deportes acuáticos existen?

4. Componga el plan para relatar el tema NATACIÓN. Pueda usar como modelo el plan siguiente:

1. La natación
2. Historia de natación
3. La natación como deporte
4. Estilos y eventos de natación
5. Los eventos combinados
6. Natación en aguas abiertas
7. Deportes acuáticos

Lección 5: “Lucha”

1. Consulte el vocabulario antes de leer el texto

deporte de combate	<i>единоборство</i>
la lucha grecorromana	<i>греко-римская (классическая)</i>
	<i>борьба</i>
la lucha libre	<i>вольная борьба</i>
el judo	<i>дзюдо</i>
el sambo	<i>самбо</i>
arte marcial	<i>боевые искусства</i>
tapiz	<i>ковер</i>
rival, adversario	<i>соперник</i>
golpe	<i>удар</i>
derrotar	<i>победить</i>
categorías de peso	<i>весовые категории</i>
antigüedad	<i>древность</i>
origen	<i>происхождение</i>
agonístico	<i>спортивный</i>
remontarse	<i>восходить</i>
festividades	<i>праздник, фестиваль</i>
sobrevivir	<i>выжить</i>
la Lucha leonesa	<i>леонская борьба</i>
la Lucha canaria	<i>канарская борьба</i>
reencarnación	<i>возрождение, реинкарнация</i>
FILA (Federación Internacional de Luchas Asociadas)	<i>Международная Федерация Спортивной Борьбы</i>

2. Lea y traduzca el texto

Lucha es una disciplina deportiva y un deporte de combate que existía desde milenios. En la actualidad, se cuentan cientos de estilos de lucha diferentes en todo el mundo. Pero, hoy día, son principalmente cuatro estilos que se practican en las competiciones de lucha aficionada: *la lucha grecorromana, la lucha libre, el judo y el sambo*.

La Lucha es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al adversario al suelo y manteniendo sus dos hombros fijos sobre el tapiz o ganando a los puntos. Existen sin embargo reglas particulares según los distintos estilos.

El término "libre" denomina a la modalidad en que las piernas son un elemento básico del ataque y la defensa, a diferencia de la Lucha grecorromana donde no se puede utilizar activamente las piernas ni atacar las del rival. Por otra parte el término "olímpica" se utiliza para diferenciarla de la lucha libre americana, también conocida como Lucha libre profesional.

La variante femenina de esta modalidad se denomina Lucha Libre Femenina o simplemente Lucha Femenina. La lucha femenina con cuatro categorías de peso entró en los Juegos Olímpicos de Atenas en 2004.

El judo es un arte marcial de origen japonés y se considera como un deporte de pleno derecho a los Juegos Olímpicos. El sambo es una combinación de judo y lucha libre; sobre todo popular en las Repúblicas de la Antigua Unión Soviética, nunca ha formado parte del programa olímpico.

No existe un origen común para la lucha, ya que todos los pueblos, en todas las épocas, han tenido alguna forma de lucha. La lucha se introdujo en los Juegos Olímpicos de la Antigüedad en el 776 AC. pero ya existía antes y era conocida por todas las civilizaciones. En la Grecia antigua, la lucha tenía un lugar principal en las leyendas y la literatura. Según determinados mitos, las leyes de este deporte habían sido entregadas a los hombres por dioses. Los romanos también practicaban la lucha en su preparación física, aunque el pueblo romano siempre vio estos juegos como espectáculo. Japón tiene también una larga tradición de lucha antigua de más de 2.000 años: el primer combate encontrado en los anales japoneses se remonta al 23 AC. Las reglas de Sumo, la lucha tradicional japonesa, se conservan sin cambios desde aquellos tiempos.

A la Edad media, la lucha sigue siendo popular especialmente en Inglaterra, Francia y Japón. Era practicada ampliamente como por la aristocracia feudal, tanto por campesinos y soldados, que además hacían concursos durante las festividades. Casi todos los países desarrollaron su propio estilo de lucha, en España han sobrevivido dos formas de luchas tradicionales: la Lucha canaria y la Lucha leonesa.

Cuando los Juegos Olímpicos se renovaron en Atenas como los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en 1896, se consideró importante que la lucha fuera incluida desde un punto de vista histórico como uno de los elementos centrales de los Juegos. La lucha grecorromana se percibía como la verdadera reencarnación de la lucha griega y la lucha romana de la Antigüedad y fue presente en esa primera olimpiada. La lucha libre se admitió en los Juegos olímpicos de verano de 1904 a

Saint Louis en los Estados Unidos. Al igual que la lucha grecorromana, cuenta desde entonces entre las grandes disciplinas de los Juegos Olímpicos.

En 1912, en Suecia, se creó la FILA (Federación Internacional de Luchas Asociadas) que es el organismo internacional que dirige este deporte. En la actualidad, la Federación Rusa domina en lucha, en particular en grecorromana. A la fila de los países de dónde salen luchadores de nivel internacional figuran EE.UU., Irán, Turquía y Mongolia, país donde la lucha es el deporte nacional.

3. Conteste a las preguntas

1. ¿Qué es lucha?
2. ¿Cuáles son los estilos principales de la lucha deportiva?
3. ¿Cómo es el objetivo de lucha?
4. ¿Por qué la lucha se denomina “libre”?
5. ¿Qué son el judo y el sambo?
6. ¿Cuáles son los orígenes históricos de lucha?
7. ¿Dónde se practicó lucha en la antigüedad?
8. ¿Qué se sabe de lucha durante la Edad media?
9. ¿Cómo y cuándo entró la lucha en el programa de los Olímpicos modernos?
10. ¿Qué organización dirige la lucha internacional?
11. ¿Qué países dominan en lucha competitiva?

4. Componga el plan para relatar el tema LUCHA. Pueda usar como modelo el plan siguiente

1. La lucha deportiva. Estilos
2. El objetivo de lucha
3. El término “lucha libre”
4. Lucha libre femenina
5. Judo. Sambo
6. Orígenes de lucha. Lucha antigua
7. Lucha en la Edad media
8. Lucha en los Juegos Olímpicos

Lección 6: “Juegos deportivos”

1. Consulte el vocabulario antes de leer el texto

pelota, balón
terreno
cancha, pista
el suelo entarimado
superficie
portería
poste
rodilla
semicircular

мяч
поле, территория
площадка
паркетный пол
площадь
ворота
штанга
колено
полукруглый

marcar	1. размечать 2. забивать гол
disputar(se)	состязаться, спорить
reducir	сокращать, уменьшать
medir	измерять (иметь размер)
sustituir	заменять, делать замену
quarte	четверть
canasta	корзина, кольцо (в баскетболе)
tablero	щит
enceste	бросок (попадание) в корзину
tiro franco	штрафной бросок
suplente	запасной игрок
interrupción	1. остановка игры 2. тайм-аут
falta técnica (falta personal)	фол (персональное замечание)
Confraternidad Británica	Британское Содружество

2. Lea y traduzca el texto

Los juegos deportivos suponen la acción de lanzar o golpear una pelota o un balón. El fútbol, el rugby, el hockey sobre hierba, el baseball se juegan en los estadios especiales que representan los terrenos abiertos de gran extensión. El baloncesto, el balonmano, el vólibol, el fútbol sala y el hockey sobre hielo necesitan unas canchas generalmente cubiertas, con el suelo entarimado y marcadas correspondientemente.

Uno de los juegos más populares es **fútbol** que nació en Inglaterra, cuando en octubre de 1863, en Londres, se reunieron los aficionados a jugar a la pelota. Entre ellos se discutió: jugar al fútbol “sólo con pies” o “con los piés y las manos”. Los partidarios de jugar “sólo con los pies” crearon su organización, la cual estableció las primeras reglas para este juego. Estas reglas eran muy primitivas y en el curso de los años se completaron, mejoraron, aumentaron y cambiaron, hasta que no apareciera el fútbol de hoy. El otro juego, donde las manos son permitidas, es conocido como “rugby” y es muy popular en Gran Bretaña, Nueva Zelanda y otros países.

Actualmente el fútbol es un juego en que dos equipos de 11 jugadores cada uno se disputan la posesión de balón y lo introducen en la puerta contraria defendida por el portero y los defensas. El juego dura 90 minutos divididos en dos “times” de 45 minutos. El vencedor es el equipo que marca más goles.

El **balonmano** debutó en los Juegos Olímpicos de Berlín, en 1936, como un deporte de 11 jugadores por equipo que disputaban los partidos sobre un terreno de fútbol. Después de un paréntesis de siete lustros, el balonmano volvió a los Juegos Olímpicos en 1972, pero como un deporte de sala, habiendo reducido sus equipos de 11 a 7 jugadores. La pista tiene una superficie de 40 por 20 metros, y las porterías miden 2 metros de altura por 3 de amplitud. Delante de cada portería existe una zona semicircular con un radio de 6 metros desde cada poste vertical de portería, debiéndose lanzar desde el exterior de la misma todos los balones dirigidos a la portería.

Cada partido de balonmano tiene una duración de 60 minutos para los hombres y de 50 para las mujeres, divididos en dos partes, con un descanso de 10 minutos. Los jugadores (excepto el portero) no pueden tocar nunca el balón por los pies o por debajo

de rodillas, y con el resto del curepo más de una vez, sin que haya hecho botar en el suelo³ o intervenido otro jugador. Cada gol vale un punto, y gana el equipo que marca mayor número de goles que el adversario.

El **baloncesto** nació en Estados Unidos, en la Universidad de Springfield, cuando a finales del siglo XIX lo invento el profesor canadiense de educación física James Naismith. Como deporte de demostración, sin estar en el programa olímpico, el baloncesto figuró en los Juegos Olímpicos de 1904 en Saint Louis. En 1936, en los Olímpicos de Berlín, entró con carácter oficial en el Olimpismo. En los Juegos de Montreal, 1976, en el programa olímpico fué incluido el baloncesto femenino.

La mayor liga de baloncesto en el mundo es la NBA – Asociación Nacional de Baloncesto de Estados Unidos. Las reglas de baloncesto europeas y norteamericanas antes tenían muchas deferencias, pero con el tiempo se habían acercado seriamente.

Los equipos estan formados por cinco jugadores en pista y siete suplentes, que pueden entrar en el juego en ocación de una interrupción, segun convenga al entrenador de cada equipo. Un equipo no puede permanecer durante más de 24 segundos en posesión del balón sin haberlo lanzado al tablero adversario. De no hacerlo, el balon será entregado al otro equipo. A las cinco faltas técnicas cometidas por un mismo jugador, éste deberá ser sustituido, sin poder regresar a la cancha (En NBA un jugador puede hacer 6 faltas personales). Los entrenadores de cada equipo pueden pedir la interrupción del partido para un minuto o 30 segundos segun las reglas.

En el mundo existen muchos juegos deportivos nacionales, que se juegan sólo en algunos paises, tales como jai-alai, o pelota basca en España, gorodki y lapta en Rusia, cricket en los paises de la Confraternidad Britanica etc.

Lección 7: “Alimentación del deportista”

alimentación, alimentos	<i>питание, продукты питания</i>
combustible	<i>горючее, энергия</i>
nutrientes	<i>питательные вещества</i>
nutritivo	<i>питательный</i>
carbohidratos	<i>углеводы</i>
grasas	<i>жиры</i>
proteínas	<i>белки</i>
capacidad de resistencia	<i>выносливость</i>
satisfacer los requerimientos	<i>удовлетворять требованиям</i>
tejidos musculares	<i>мышечная ткань</i>
contextura	<i>телосложение</i>
fuelle	<i>источник</i>
ingestión	<i>потребление, прием пищи</i>
consume	<i>потребление</i>
digerir	<i>переваривать, усваивать</i>
distribuir	<i>распределять</i>
evitar	<i>избегать</i>
vital	<i>жизненно важный</i>
rendimiento	<i>эффективность, отдача</i>
sudor	<i>пот</i>
merienda, refrigerio	<i>прием пищи (легкая закуска)</i>
deshidratación	<i>обезвоживание</i>

Lea y traduzca el texto

Un buen entrenamiento físico y una adecuada alimentación, mejoran el desarrollo deportivo de una persona. La dieta balanceada da al cuerpo los nutrientes para su funcionamiento y el entrenamiento bien realizado, ayuda al organismo utilizar bien sus reservas de combustible.

Un plan de alimentación para un deportista es similar que el de cualquier otra persona, en cuanto a variedad y tipo de nutrientes, pero las necesidades de energía son mucho más grandes. Ninguna bebida o alimento por sí solo, contiene todo lo que un deportista necesita para mantenerse saludable y vigoroso. Las cantidades de cada nutriente varían en las personas según la edad, el sexo, la estatura, el peso, la contextura, el tipo de deporte que se practique, etc.

Carbohidratos (CHO): Son la fuente más importante de glucosa y de energía. La cantidad de CHO que consume una persona, dictará su capacidad de resistencia durante el ejercicio. Se recomienda que un 55 a 60% del requerimiento diario de energía provenga de CHO, sin embargo, dependiente del tipo de ejercicio, se puede incrementar hasta en un 70%.

Grasas: Son la fuente más concentrada de energía, por que proveen 9 calorías/gramo, mientras que los CHO y las proteínas sólo 4 calorías/gramo. Las grasas se digieren muy lentamente, lo que no las hace una fuente rápida de energía. Generalmente se recomienda una ingesta de 20-25% diaria.

Proteínas: Su función principal es construir, mantener y reparar tejidos musculares. Los músculos también pueden utilizar las proteínas como fuente de energía, pero requieren de un gran esfuerzo para hacerlo. Las necesidades diarias son 12-15%, 1.2-1.5 gr por kg al día o más, según el deporte.

Vitaminas y minerales: no aportan energía, pero son vitales para el organismo por la variedad de funciones que realizan. La variedad y buena calidad de los alimentos aseguran una ingesta una cantidad adecuada de vitaminas y minerales de todo tipo.

Agua: El agua es fundamental cuando se habla de rendimiento deportivo, pues las personas pierden agua por medio del sudor durante el esfuerzo físico. Es necesario tomar agua antes, durante y después del ejercicio en cantidades bien distribuidas, para evitar una deshidratación y una disminución de la actividad.

Generalmente, 3 comidas al día bastan para cubrir sus necesidades calóricas de los individuos que no son atletas, pero los deportistas necesitan por lo menos, 5 a 6 tiempos de comidas al día, lo que quiere decir: Desayuno, Almuerzo, Cena y meriendas entre comidas. Un refrigerio o merienda nutritiva, puede ayudar al mantenimiento del nivel adecuado de glucosa y a la vez, satisfacer los altos requerimientos de calorías que la mayoría de atletas demanda.

Lección 8: “Juegos Olímpicos”

1. Consulte el vocabulario antes de leer el texto

corona de laurel

| лавровый венок

eregír estatuas	<i>воздвигать статуи</i>
pira sagrada	<i>священный огонь</i>
varón	<i>мужчина</i>
espectador	<i>зритель</i>
palma	<i>пальма (пальмовая ветвь)</i>
fuego	<i>огонь</i>
antorcha	<i>факел</i>
ofrenda	<i>жертва, подношение</i>
moto	<i>девиз</i>
celebrar(se)	<i>праздновать(-ся), отмечать(-ся),</i>
disputar(se)	<i>проводить(-ся)</i>
prohibir	<i>проводить(-ся) – о соревнованиях</i>
arder	<i>запрещать</i>
conservar	<i>гореть</i>
remoto = antiguo	<i>сохранять</i>
mítico	<i>древний, старинный</i>
	<i>мифический, легендарный</i>
lanzamiento de disco	<i>метание диска</i>
lanzamiento de jabalina	<i>метание копья</i>
salto de longitud	<i>прыжок в длину</i>
pugilato	<i>кулачный бой</i>
pancracio	<i>панкратион</i>
carrera armada	<i>бег в доспехах, «марш-бросок»</i>
pentatlón	<i>пятиборье</i>
carrera de cuadrigas	<i>гонки на колесницах</i>

2. Lea y traduzca el texto

Desde los tiempos remotos los Juegos Olímpicos juegan un papel importante en el desarrollo de la cultura física y deportes. Los mejores atletas participan en los Juegos Olímpicos, millones de personas de todo el mundo visitan los Juegos o los miran por televisión. Existen Los Juegos Olímpicos de verano y de invierno (las “Olimpiadas Blancas”). Los Juegos se celebran cada cuatro años, con el intervalo de dos años entre los Juegos de verano y de invierno.

Los Juegos Olímpicos eran los más antiguos e importantes entre las competiciones atléticas que se celebraban en Grecia antigua. Se disputaban en el Estadio de Olimpia cada 4 años en honor del dios Zeus. Solamente varones podían ser participantes y espectadores de los Juegos. Durante los Juegos Olímpicos se declaraba la paz entre todos los estados griegos. El programa de los primeros Juegos Olímpicos consistía solo de la carrera a pie a distancia cerca de 190 metros; más tarde otras disciplinas fueron incluidas: lanzamiento de disco y jabalina, salto de longitud, carrera armada (en equipo de guerra), lucha, pugilato, pancracio (mezcla de lucha y pugilato) y pentatlón. Las carreras de cuadrigas también formaban parte de los Juegos. Los vencedores se premiaban con una palma, una corona de laurel o de olivo.

Al regreso a sus ciudades eran recibidos triunfalmente, se les eregían estatuas y los poetas les cantaban en sus versos.

En el siglo I a.n.e. Grecia fué conquistada por el Imperio Romano y en el año 394 n.e. el Emperador Teodosio prohibió los Juegos. No hubo Olímpicos durante 1500 años. Los Juegos Olímpicos fueron renovados por el científico francés Pierre de Coubertin y los primeros modernos Olímpicos se celebraron en 1896 en Atenas, en la tierra mítica de los Juegos antiguos. Los Juegos Olímpicos de invierno se celebran desde 1924.

Una de las tradiciones más especiales de los Juegos se conserva desde los tiempos antiguos hasta nuestros días: se enciende el fuego olímpico como símbolo de la paz y la amistad. Era la costumbre desde los primeros juegos de la Antigüedad que el atleta ganador tuviera el honor de encender la pira sagrada, que contenía las ofrendas a los dioses. Por eso la antorcha con el fuego la llevan de Grecia, utilizando diferentes clases de transporte, y la pasan de mano en mano los mejores deportistas, hasta que llega al sitio donde se celebra la Olimpiada. Entonces, los atletas más destacados del país que recibe los Juegos encienden con la antorcha el fuego para que arda en el estadio hasta el fin de la Olimpiada. Esta antiquísima tradición se recuperó en los Juegos de Berlín de 1936.

El símbolo olímpico consiste de 5 anillos cruzados que representan África, Asia, Australia, Europa y las Américas de Norte y Sur. Los anillos son negro, azul, verde, rojo y amarillo. El moto olímpico es “Citius, Altius, Fortius” (de latín “más rápido, más alto, más fuerte”).

3. Conteste a las preguntas

1. ¿Cómo es el papel de los Juegos Olímpicos en el mundo contemporáneo?
2. ¿Cuándo se celebran los Juegos Olímpicos?
3. ¿Cuándo y dónde aparecieron los Juegos Olímpicos?
4. ¿Cómo eran los antiguos Juegos Olímpicos?
5. ¿Qué modalidades estaban en el programa de los Juegos antiguos?
6. ¿Cómo se premiaban los campeones antiguos?
7. ¿Cuándo se terminaron los Juegos Olímpicos antiguos?
8. ¿Cuándo y dónde se celebraron los primeros Juegos Olímpicos modernos?
9. ¿Quién es Pierre de Coubertin?
10. ¿Por qué en las Olimpiadas se enciende el fuego olímpico?
11. ¿Cómo es el símbolo olímpico?
12. ¿Cómo es el moto olímpico?

4. Completa el plan para relatar el tema : “Los Juegos Olímpicos”

1. Los Juegos Olímpicos en el mundo contemporáneo...
2. Las historia de los Juegos Olímpicos antiguos...
3. Los primeros Juegos Olímpicos modernos...
4. El fuego olímpico...
5. El símbolo y el moto de los Juegos Olímpicos...

5. Lea y traduzca los textos complementarios:

Olimpiadas Blancas

fortalecer	<i>укреплять</i>
subir al podio	<i>подниматься на подиум</i>
ocupar un puesto (lugar)	<i>занять место</i>
pista artificial	<i>здесь - площадка с искусственным покрытием (закрытая)</i>
Comité Olímpico Internacional	<i>Международный Олимпийский Комитет</i>
el modo de vida sano	<i>здоровый образ жизни</i>
evento	<i>событие</i>
prueba doble Nórdica	<i>лыжное двоеборье</i>
esquí acrobático	<i>фристайл</i>
patinaje de velocidad	<i>конькобежный спорт</i>
patinaje artístico	<i>фигурное катание</i>
carreras de tobogán	<i>санный спорт</i>

Los Juegos Olímpicos se celebraban antes solamente en verano; después cuando empezó a desarrollarse el deporte de invierno, se decidió dividirlos en Olimpiadas de verano y de invierno (Olimpiadas Blancas). Los Juegos Olímpicos de invierno se celebraron por primera vez en 1924 en Chamonix [*Chamaní*], en Francia.

Las Olimpiadas Blancas conservan las mismas tradiciones que los Juegos Olímpicos de verano: se celebran cada cuatro años, siempre en diferentes lugares, en ellas se enciende también el fuego olímpico. El Comité Olímpico Internacional elige el sitio donde hay bastante nieve y montañas para que puedan celebrarse las Olimpiadas Blancas. En estos lugares se construyen especialmente estadios, salas de deportes, pistas artificiales, trampolines, hoteles y otros edificios.

El programa de los Juegos Olímpicos de invierno comprende muchas modalidades deportivas, pero las principales son: carreras de esquí a diferentes distancias, biatlón, saltos de trampolín de 90 y 120 metros individuales y por equipos, prueba doble nórdica, esquí de montaña, que incluye descenso de velocidad y slalom, esquí acrobático, patinaje de velocidad y patinaje artístico, hockey y curling, carreras de tobogán y bobsley.

Las Olimpiadas Blancas son magníficas fiestas deportivas, y además son eventos de importancia universal que ayudan a desarrollar el deporte internacional, a propagar el modo de vida sano y a fortalecer la paz y la amistad entre los pueblos de todo el mundo.

Conteste a las preguntas

1. ¿Cuándo se celebraron los Juegos Olímpicos de invierno por la primera vez?
2. ¿Qué tradiciones son comunes para todos los Juegos Olímpicos?
3. ¿Dónde se celebran los Juegos Olímpicos de invierno?
4. ¿Qué deportes están en el programa de los Juegos Olímpicos de invierno?

Cien años de Juegos Olímpicos

estimaciones arqueológicas	<i>археологические исследования</i>
pieza de cerámica	<i>раскопки керамики</i>
tregua temporal	<i>временная передышка</i>
conflicto bélico	<i>военный конфликт</i>
carrera de un estadio	<i>бег по стадиону</i>
sano y salvo	<i>жив и здоров</i>
concebir idea	<i>задумать</i>
sostener	<i>поддерживать</i>
incrementarse	<i>возрастать</i>
antigüedad	<i>древность</i>
institución	<i>учреждение</i>
inscripción	<i>надпись</i>
hostil	<i>враждебный</i>
sucesivo	<i>последующий</i>
fiable	<i>надежный</i>
permanentemente	<i>постоянно</i>

Se cumplieron en 1996 los primeros cien años de la historia moderna del movimiento olímpico. Pero las estimaciones arqueológicas más fiables sostienen que los Juegos Olímpicos tienen una antigüedad cercana a los 33 siglos. Los primeros datos fiables, hallados en distintas piezas de cerámica, datan sólo del año 776 antes de Cristo, pero se sabe que existieron desde al menos seis siglos antes.

Los Juegos Olímpicos son, en cualquier caso, una de las instituciones humanas mas antiguas y sus orígenes participan más de la leyenda que de la historia. Así, se acepta que fue el rey Iphitos [*ifítos*] de Elis quien concibió la idea de establecer una tregua temporal que paralizase los conflictos bélicos que permanentemente enfrentaban a las ciudades - Estado griegas. Esta tregua se extendía desde tres meses antes de los juegos - que duraban cinco días - y después de éstos, el tiempo suficiente para que los competidores pudiesen volver sanos y salvos a sus lugares de origen; atravesando territorios en muchos casos hostiles.

En la primera inscripción que se conserva, fechado en el siglo VIII antes de Cristo, se recoge el nombre de Coroibos de Elis y su victoria en la única prueba que se disputaba en esos Juegos, la carrera de un estadio (alrededor de 190m). En sucesivas ocasiones el número de pruebas fue incrementándose, primero con carreras mas largas y después con la lucha y el boxeo y un conjunto de competiciones combinadas - llamado pentatlón - que incluía una carrera, lanzamiento de jabalina y un combate de lucha. Durante todo ese periodo, los griegos - hombres libres y que reunían una serie de características - compitieron contra atletas de Creta y Sicilia. Se sabe que, algunas veces, las mujeres llegaron a participar en sus propios Juegos.

Prueba Final

Elija la respuesta correcta:

1. Las modalidades de atletismo no incluyen:
a) carreras; b) pruebas de campo; c) saltos; d) remas
2. Se llama “el rey de los deportes”:
a) boxeo; b) atletismo; c) natación; d) fútbol
3. La palabra “*gimnasia*” procedente de la Grecia antigua, de la palabra griega “*gymnos*”, significa:
a) bello; b) desnudo; c) esbelto; d) raro
4. El deporte que incluye tales modalidades como descenso de velocidad, slalom (o eslalon), slalom gigante, slalom super gigante se llama:
a) esquí norteamericano; b) esquí andino; c) esquí alpino; d) esquí ibérico
5. La clase de deporte que pasó a ser parte de los primeros Juegos Olímpicos modernos de 1896 en Atenas:
a) la natación; b) hokey; c) atletismo; lucha
6. El Estilo Espalda no se realiza a distancias de:
a) 50 m; b) 250 m; c) 100 m; d) 200 m
7. La lucha libre es la modalidad en que:
a) no se puede utilizar activamente las piernas; b) no se puede atacar al rival; c) no se puede dar golpes en la cabeza; d) las piernas son un elemento básico del ataque y la defensa
8. La Lucha grecorromana tiene la denominación de:
a) “olímpica”; b) “libre americana”; c) libre; d) libre profesional
9. Las primeras reglas para el fútbol establecieron los partidarios que creyeron que hay que jugar:
a) “sólo con los pies”; b) con la pelota; c) sin pelota; d) usando las manos
10. La fuente más importante de glucosa y de energía son:
a) grasas; b) carbohidratos; c) proteínas; d) vitaminas y minerales
11. En el programa de los primeros Juegos Olímpicos no fueron incluidos:
a) lanzamiento de disco y jabalina; b) carrera armada ; c) lucha, pugilato; d) heptatlón
12. Se denomina al “pancracio” :
a) carrera armada; b) carrera de cuadrigas; c) mezcla de lucha y pugilato; d) pentatlón
13. La costumbre desde los primeros juegos de la Antigüedad consistía en que el atleta ganador:
a) tuviera el honor de encender la pira sagrada; b) diera sacrificios a los dioses; c) plantara el olivo; d) recibiera el premio
14. El programa de los Juegos Olímpicos de invierno no comprende:
a) prueba doble nórdica; b) esquí de montaña; c) esquí acrobático; d) esquí acuático
15. Según las estimaciones arqueológicas más fiables los Juegos Olímpicos tienen una antigüedad cercana a:
a) 3000 años; b) 2000 años; c) 25 siglos; d) 40 siglos

Claves

1. d); 2. b); 3. b); 4. c); 5. a); 6. b); 7. d); 8. a); 9. a); 10. b); 11. d); 12. c); 13. a); 14. d); 15. a).

Библиографический список

1. Actividad deportiva // Ariel Social. – Barcelona, 2010.
2. Deporte y modo sano de vivir // Espacio. – Buenos Aires, 2011. – 102 p.
3. www.rekursosdidacticos.es
4. www.studyspanish.ru
5. www.proespañol.ru