

1. ¿Qué papel juegan el movimiento y las actividades deportivas en nuestra vida?
2. ¿Qué opinan los médicos del deporte?
3. ¿Qué es el deporte pasivo y el deporte activo?
4. ¿Qué se entiende por el deporte cumbre?
5. ¿Cuándo deberíamos empezar con el deporte y quién puede influir en nosotros para escoger un tipo de actividad deportiva?
6. ¿Qué hace falta para el deportismo y cómo podemos mejorar nuestro cuerpo y reanimar el alma?
7. ¿Tenemos que practicar deportes siempre solos?
8. ¿Qué cualidades exigen diferentes tipos de deportes?
9. ¿Qué equipamiento necesitas para diversas clases de deportes?



1.

En el mundo moderno actual, se le imprime cada vez más importancia al **deporte** y al movimiento, algo totalmente comprensible. Muchos de nosotros, hoy en día, hacen menos movimientos que la gente de antes. Ello se debe a que nuestra vida es agitada y a la vez sedentaria y cargada de adelantos modernos (coches, ascensores, móviles, el pasar mucho tiempo sentado delante del televisor o del ordenador). Al mismo tiempo, el deporte estimula el cuerpo y el ánimo, y repercute positivamente en nuestra autoestima. Por suerte, el deporte se hace cada vez más favorito. ¿Por qué? Porque el deporte preserva la salud, ayuda a relajarse, forma y tonifica los músculos, mantiene en buena forma la figura, intensifica nuestro sistema inmunológico, y uno se siente cada día mejor. Y eso no es todo, con el deporte se forjan cualidades tales como la perseverancia, el esfuerzo y la voluntad.

2.

Los médicos recomiendan también practicar deportes, pero todo con moderación y de un modo correcto. La **natación** se considera el mejor deporte para formar los músculos de todo el cuerpo. En cuanto a los **deportes de aventuras** y extremos como son el **parapente**, el **rafting**, el **puentismo** (bungee-jumping), el **paracaidismo**, las carreras de coches o el **alpinismo**, deberíamos practicarlos con sentido común y, sobre todo, con un buen equipamiento.

3.

La gente practica deportes de forma pasiva, activa o hace deportes cumbres. Por **deporte pasivo** se entiende el hecho de ver nuestro deporte favorito en la tele o en diferentes competiciones. El **deporte activo** significa que regularmente hacemos un poco de ejercicios, de jogging o vamos a un centro de fitness. Gozan de popularidad también los centros deportivos con solarios, saunas, gimnasio y piscina. Simplemente, uno quiere estar en forma.

4.

El **deporte cumbre** lo practican los deportistas para quienes el deporte es una profesión o parcialmente una profesión y quienes son pagados por entrenamiento y por sus **actuaciones**. Estos deportistas se esfuerzan en alcanzar los mejores resultados posibles y colocarse en competiciones internacionales. Los campeonatos mundiales se realizan cada año. El éxito más grande para un deportista es participar en los Juegos Olímpicos y conseguir una medalla.

5.

El niño desde pequeño necesita mucho movimiento. Los niños comienzan a hacer ejercicios desde que están en la guardería; además, existen varios ejercicios para los padres y sus hijos. En la escuela, la educación física forma parte de las clases generales, pero, ¿qué hacen los niños en su tiempo libre? Los padres influyen en gran medida en la educación deportiva de sus hijos, jugando un papel importante también el **talento** y las disposiciones innatas. Las posibilidades económicas también son esenciales. Por regla general, es el padre quien quiere que sus hijos se dediquen al mismo deporte que él. Los niños pueden practicar tanto **deportes colectivos** (fútbol, voleibol, baloncesto, hockey) como **deportes individuales** (tenis, golf). Aquí, una vez más les toca el turno a los padres; ellos tienen que pasar **entrenamientos** y hacer **torneos** con sus pequeños hijos, comprarles equipamientos deportivos caros, y a menudo viajan con ellos por toda la república. Pero el éxito deportivo de sus hijos de todos modos vale la pena.

1. Jakou roli v našem životě hraje pohyb a sportovní aktivity?
2. Co říkají sportu lékaři?
3. Co je pasivní a aktivní sport?
4. Co se rozumí pod pojmem vrcholový sport?
5. Kdy bychom měli se sportem začít a kdo nás může ovlivnit při výběru druhu sportovní aktivity?
6. Co ke sportování potřebujeme a jak vůbec můžeme naše tělo i duši zotavovat?
7. Musíme sportovat vždy jen sami?
8. Jaké vlastnosti vyžadují různé typy sportů?
9. Jaké vybavení potřebuješ pro různé druhy sportů?



1.

**Sportu** se v dnešním moderním světě přisuzuje stále větší důležitost, což je docela pochopitelné. Většina z nás se dnes pohybuje méně než lidé v dřívějších dobách. To má na svědomí náš hektický, ale zároveň pohodlný život plný moderních vymožeností (auta, výtahy, mobily, vysedávání u televize nebo počítače). Přitom sport osvěžuje tělo i ducha a má dobrý vliv na naše sebevědomí. Náš sport stává čím dál více oblíbeným. Proč? Protože udržuje zdraví, pomáhá uvolnit se, formuje a posiluje svaly, udržuje dobrou postavu, zvyšuje naši obranyschopnost a člověk se cítí den ode dne lépe. A nejen to, sportem se posilují vlastnosti jako je vytrvalost, úsilí a vůle.

2.

Lékaři také doporučují sportovat, ale ve správné míře a správným způsobem. Za nejlepší druh sportu pro formování svalů celého těla se považuje **plavání**. S rozumem a hlavně dobrou **výbavou** bychom měli přistupovat k extrémním **adrenalinovým sportům** jako jsou **paragliding**, **rafting**, **bungee-jumping**, **skok s padákem**, **automobilové závody** nebo **horolezectví**.

3.

Lidé sportují pasivně, aktivně nebo provozují vrcholový sport. **Pasivním sportem** se rozumí sledování námi oblíbeného sportu v televizi nebo na různých závodech. **Aktivní sport** znamená, že si pravidelně zacvičíme, zaběháme, jdeme do fitnesscentra. Oblíbená jsou také sportovní centra, kde najdeme i solárium, sauny, posilovny a bazén. Člověk chce být jednoduše fit.

4.

**Vrcholový sport** provozují sportovci, pro něž je sport povoláním nebo částečným povoláním a kteří jsou za trénink a své **výkony** placeni. Snaží se dosáhnout co nejlepších výsledků a vybojovat si účast na mezinárodních soutěžích. Světová mistrovství se konají každý rok. Největším úspěchem pro sportovce je účast na olympijských hrách a získání medaile.

5.

Už malé dítě potřebuje mnoho pohybu. Děti cvičí už ve školkách; jsou i různá cvičení pro rodiče s dětmi. Ve škole je tělesná výchova součástí běžného vyučování, ale co dělají děti ve svém volném čase? Ve velké míře sportovní výchovu svých dětí ovlivňují rodiče, potom hraje roli **talent** a vrozené dispozice. V neposlední řadě také finanční možnosti. Většinou otcové chtějí, aby se jejich děti věnovaly stejnému sportu jako oni sami. Děti mohou provozovat jak **kolektivní sporty** (fotbal, volejbal, basketbal, hokej), tak **sporty individuální** (tenis, golf). Zde opět přicházejí na řadu rodiče, kdy musí s malými dětmi absolvovat **tréninky** a **turnaje**, pořizují dětem nákladné sportovní vybavení a cestují s nimi často po celé republice. Ale za sportovní úspěch dětí to rozhodně stojí.

6.

Para el movimiento cotidiano no necesitamos mucho. En todas partes se puede correr (hacer jogging). Si podemos permitirnos tomar una media hora, podemos hacer un poco de jogging y así estar en buenas condiciones físicas a cierta edad. En el mercado, hoy en día, hay también muchos videocassetes y DVDs que están dedicados a cierta actividad de movimiento. No hay más que elegir lo que nos convenga y poner el cuerpo en movimiento en el horario que nos venga bien y con la comodidad del hogar. En cada ciudad existen, también, diferentes actividades deportivas organizadas, por ejemplo, aeróbicos, gimnasia calanética, ejercicios de tonificación, ejercicios en piscina, spinning, etc. El yoga pertenece también a la recuperación del cuerpo y la mente. No es un mero ejercicio, es cierto modo de vida, una filosofía de vida. Gracias al yoga, se pueden prevenir enfermedades, pudiéndose curar de esta manera también.

7.

Si uno no quiere practicar deportes solo, naturalmente, puede afiliarse a un club o una asociación y disfrutar así de las posibilidades que están a disposición allí. Los clubes son precisamente para los deportes que no son individuales. Si no nos apetece ir a un club regularmente, una sociedad o un grupo de amigos puede arrendar, de modo particular, un campo o un establecimiento deportivo en donde encontrarse y jugar todos juntos. Nos referimos a campos de tenis, salas de juego de bolos, campos de golf, estadios de fútbol o gimnasios.

8.

Cada deporte es diferente y exige diferentes cualidades humanas. Uno tiene que ser competitivo para jugar a deportes como es, p.ej., el fútbol, tiene que estar dispuesto a colaborar en todos los deportes colectivos, tiene que tener precisión para el tiro con arco, y ser audaz y valiente para el puentismo, prudente para el esquí, flexible para la gimnasia, gordo para las luchas sumo, paciente para la pesca, decidido para el jogging, armonioso para el baile y ágil para la esgrima.

9.

#### EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS NECESARIOS PARA UNOS DEPORTES

<i>el buceo</i>	» <i>el neopreno, las aletas de buceo, la careta submarina, el snorkel, las gafas de buceo</i>
<i>la pesca</i>	» <i>la caña de pescar, el sedal, la carnada</i>
<i>el voleibol</i>	» <i>la red, la pelota de voleibol</i>
<i>el béisbol</i>	» <i>los protectores, el bate, los guantes, la pelota</i>
<i>el baloncesto</i>	» <i>la pelota de baloncesto, el cesto, la camiseta</i>
<i>los bolos (el bowling)</i>	» <i>la pista de bolos, la bola de bolos, los bolos</i>
<i>la gimnasia rítmica</i>	» <i>el caballo, la barra fija, los paralelas, la barra de equilibrio, la colchoneta, el caballo, las anillas</i>
<i>el golf</i>	» <i>los palos de golf, la pelota de golf, la bolsa de golf</i>
<i>el hípica (f.)</i>	» <i>el caballo, la silla de montar, la brida, los riendas, la fusta, la gorra, las botas de montar, el aparejo</i>
<i>el tenis</i>	» <i>la raqueta de tenis, la pelota de tenis, la malla</i>
<i>el esquí de fondo</i>	» <i>los esquís de fondo, las botas de marchas a fondo, la ligadura, los bastones de esquí, los guantes, la gorra</i>
<i>el descenso en esquí</i>	» <i>la pista de esquí, las botas de esquí, la ligadura, los bastones de esquí, el telesquí, la ropa de esquiar</i>

Proverbio: **Con paciencia todo se logra.**

Cita: **Cuando un hombre quiere matar a un tigre, lo llama deporte; cuando es el tigre quien quiere matarle a él, lo llama ferocidad.** (George Bernard Shaw)

<i>la competición</i>	<i>el centro de deportes</i>	<i>la medalla</i>
<i>el movimiento</i>	<i>el campo</i>	<i>el deporte</i>
<i>el juego/el partido</i>	<i>el jugador</i>	<i>el baile</i>
<i>el atleta</i>	<i>el deportista</i>	<i>el deporte cumbre</i>

74

6.

Ke každodennímu pohybu nepotřebujeme mnoho. Běhání (jogging) se dá provozovat všude. Můžeme-li si dovolit půl hodiny, můžeme se zdravě proběhnout a také zůstat fit v pokročilejším věku. Na trhu je dnes také spousta videokazet a DVD, které jsou zaměřeny na určitou pohybovou aktivitu. Stačí si vybrat, co nám vyhovuje a protáhnout si tělo kdykoli se nám to hodí i v pohodlí domova. V každém městě také existují organizované sportovní aktivity, např. aerobic, kalanetika, posilování, cvičení v bazénech, spinning atd. K zotavení těla a mysli patří také jóga. Není to jen cvičení, je to i určitý způsob života, životní filozofie. Pomocí jógy se dá předcházet nemocem a nemoci se tak dají i léčit.

7.

Pokud člověk nechce sportovat sám, může samozřejmě vstoupit do nějakého klubu nebo svazu a využívat možností, které tam jsou k dispozici. Kluby jsou tu právě pro sporty, které nejsou individuální. Nechceme-li chodit pravidelně, může si společnost lidí nebo okruh přátel soukromě pronajmout hřiště a sportovní zařízení, kde se mohou společně scházet a hrát. Tím myslím tenisové kurty, kuželny, golfová hřiště, fotbalové stadiony nebo tělocvičny.

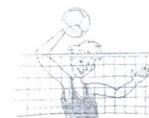
8.

Každý sport je jiný a vyžaduje jiné lidské vlastnosti. Člověk musí být soutěživý, aby hrál takové hry jako je např. fotbal, být ochotný spolupracovat u všech týmových sportů, přesný pro lukostřelbu, smělý a odvázný pro bungee-jumping, opatrný při lyžování, ohebný pro gymnastiku, tlustý pro zápasy sumo, trpělivý pro rybaření, odhodlaný pro běh, lадný pro tanec a hbitý pro šerm.

9.

#### SPORTOVNÍ VYBAVENÍ POTŘEBNÉ PRO NĚKTERÉ SPORTY

<i>potápění</i>	» <i>neopren, ploutve, maska, šnorchl, brýle</i>
<i>rybaření</i>	» <i>udice, vlasec, návada</i>
<i>volejbal</i>	» <i>síť, volejbalový míč</i>
<i>baseball</i>	» <i>chrániče, baseballová pálka, rukavice, míč</i>
<i>basketbal</i>	» <i>basketbalový míč, koš, dres</i>
<i>bowling</i>	» <i>bowlingová dráha, bowlingová koule, kuželky</i>
<i>gymnastika</i>	» <i>koza, hrazda, bradla, kladina, žíněnka, kůň, kruhy</i>
<i>golf</i>	» <i>golfové hole, golfový míček, golfová taška</i>
<i>jízda na koni</i>	» <i>kůň, sedlo, uzda, otěže, bič, helma, jezdecké boty, speciální výstroj</i>
<i>tenis</i>	» <i>tenisová raketa, tenisový míček, síť</i>
<i>běh na lyžích</i>	» <i>běžky, běžecké boty, vázání, hůlky, rukavice, čepice</i>
<i>sjezd na lyžích</i>	» <i>sjezdovka, lyžařské boty, vázání, lyžařské hole, vlek, lyžařské oblečení</i>



Příslloví: **Trpělivost růže přináší.**

Citát: **Když chce člověk zabít tygra, říká se tomu sport; když chce tygr zabít člověka, je to zuřivost.** (George Bernard Shaw)

<i>závod</i>	<i>sportovní centrum</i>	<i>medaile</i>
<i>pohyb</i>	<i>hřiště</i>	<i>sport</i>
<i>hra/zápas</i>	<i>hráč</i>	<i>tanec</i>
<i>atlet</i>	<i>sportovec</i>	<i>vrcholový sport</i>

75

## LOS DEPORTES DE LOS PAÍSES

1. ¿Cuáles son los deportes favoritos en España?
2. ¿Cuáles son los deportes favoritos en América Latina?
3. ¿Qué deportes típicos checos conoces?

1.

Si bien en España se han popularizado muchos deportes poco conocidos, el **fútbol** sigue siendo el deporte nacional. Todos los domingos, de septiembre a junio, miles de hinchas van a los campos a ver a sus equipos favoritos y muchos otros se quedan en casa viendo los partidos en la tele. Todas las grandes ciudades tienen equipos de primera división: **Real Madrid**, **Barça Barcelona**, **Atlético de Madrid**, **Sevilla**, **Valencia**, **Zaragoza** y **Athletic de Bilbao** son equipos conocidos. Las grandes cantidades de dinero que se pagan a los futbolistas en España han atraído a muchos jugadores extranjeros. Ahora el baloncesto es muy popular también en España. Los mejores equipos son el Madrid y el Barcelona. El ciclismo ha sido siempre un deporte bastante afamado. El nombre de **Miguel Induráin** está vinculado con este deporte, al igual que otros nombres con diferentes deportes – antes era el de la tenista **Arantxa Sánchez Vicario** o el jugador de golf **Severiano Ballesteros**, hoy en día todo el mundo conoce a la estrella del tenis **Rafael Nadal** o «**Rafa**», como le llaman. En el País Vasco, el deporte nacional es la **pelota vasca**. Se juega generalmente en parejas y los jugadores van vestidos de blanco con faja azul o roja. Ellos lanzan la pelota, lo cual pueden hacer con la mano, con una pala de madera o una cesta. Los jugadores lanzan la pelota contra el muro tratando de que no pueda alcanzarla el contrario. En julio de 2008, los españoles ganaron en el campeonato europeo de fútbol.

2.

Actualmente, la **pelota vasca** se juega también, por ejemplo, en México. Algunos países hispanoamericanos destacan también en **fútbol**, por ejemplo, Argentina con el renombrado futbolista **Pelé**, natural de Brasil.

3.

Entre los deportes más populares de nuestro país figuran el **hockey sobre hielo** y el **fútbol**. La República Checa tiene **tenistas** y **atletas** de gran éxito (p. ej., **Roman Šebrle** o **Tomáš Dvořák**). Entre los niños es muy favorito el **patinaje sobre hielo** y también el **patinaje sobre ruedas** (patines lineales).

## LOS JUEGOS OLÍMPICOS

1. ¿Cuándo y dónde tuvieron lugar los primeros Juegos Olímpicos?  
¿Qué objetivos tenía la competición? ¿Participaban también mujeres?  
¿Se guerreaba cuando se celebraban los Juegos Olímpicos?  
¿Qué pasó en el año 1896 y quién fue Pierre de Coubertin?
2. ¿Cuándo tuvieron lugar los primeros Juegos Olímpicos de invierno?
3. ¿Qué simbolizan los Juegos Olímpicos, qué símbolos tienen los JJ.OO.?  
¿Qué se encuentra en Lausanne?

1.

Los **Juegos Olímpicos** se celebraron por primera vez, en el año 776 antes de Cristo, y después cada cuatro años. El lugar de celebración fue la ciudad griega de **Olimpia**. Se trataba de un encuentro de los mejores deportistas de todo el país. El objetivo de los JJ.OO. era encontrar a un tipo de hombre que fuera perfecto en todos los sentidos – en belleza del **cuerpo** y del **alma**. Otro objetivo era la idea de la **paz**. Durante los Juegos Olímpicos, en toda Grecia reinaba el armisticio. Sin embargo, las mujeres no podían participar en los Juegos Olímpicos.

Los primeros Juegos Olímpicos modernos tuvieron lugar en **1896**, en la ciudad de **Atenas**. Fueron impuestos por el historiador **Pierre de Coubertin**. Desde entonces, los Juegos Olímpicos de verano se celebran cada cuatro años (salvo los años de guerra).

2.

Los primeros Juegos Olímpicos de invierno tuvieron lugar en **1924** en Chamonix en Francia. En ellos participaron 294 deportistas de 16 países. Los deportes de competición fueron el patinaje de velocidad, patinaje artístico, hockey sobre hielo, curling, bobsleigh, esquí de fondo, salto con esquís y combinadas náuticas.

## ZEMĚ A SPORTY

1. Jaké sporty jsou oblíbené ve Španělsku?
2. Jaké sporty pěstují v Latinské Americe?
3. Jaké typicky české sporty znáš?



1.

Ačkoliv se i ve Španělsku rozšířily mnohé sporty nepříliš známé, pořád zde zůstává národním sportem **football**. Každou neděli, od září do června, tisíce fanoušků zaplňují hřiště, aby podpořili svá oblíbená mužstva, mnoho dalších zůstává doma a sleduje zápasy v televizi. Všechna větší města mají svá mužstva v první lize: **Real Madrid**, **Barça Barcelona**, **Atlético de Madrid**, **Sevilla**, **Valencia**, **Zaragoza** a **Athletic de Bilbao** patří k nejznámějším týmům. Nemalé částky, které jsou fotbalistům vypláceny ve Španělsku, přitahují mnohé hráče ze zahraničí. Dnes je i ve Španělsku velmi populární basketbal. Nejlepší družstva jsou opět v Madridu a Barceloně. Také **cyklistika** je zde sportem dost proslaveným. S tímto sportem se pojí jméno **Miguel Induráin**, stejně jako s jinými sporty další jména – dříve to byla tenistka **Arantxa Sánchez Vicario** nebo golfista **Severiano Ballesteros**, dnes celý svět zná tenisovou hvězdu **Rafaela Nadala**, nebo „**Rafa**“, jak je obecně nazýván. V Baskicku je národním sportem tzv. **pelota**. Hraje se vesměs ve dvojicích a hráči jsou oblečení v bílém s modrou nebo červenou páskou. Odrážejí míč a mohou to dělat buď rukou, dřevěnou pálkou nebo speciálním košem. Hráči odpalují míč proti zdi a snaží se, aby míč nezískal protivník. V červnu 2008 se Španělsko stalo vítězem ME ve fotbale.

2.

**Pelota** se dnes hraje také například v Mexiku. Některé latinskoamerické země také vynikají ve **fotbale**, například Argentina nebo proslulý fotbalista **Pelé**, který pochází z Brazílie.

3.

Mezi nejpobulárnější sporty u nás patří **lední hokej** a **fotbal**. Česká republika má pár úspěšných **tenisových hráčů** a také **atletů** (např. **Roman Šebrle** nebo **Tomáš Dvořák**). Mezi mládeží je velmi oblíbené **bruslení na ledě** i na kolečkových bruslích (in-line brusle).

## OLYMPIJSKÉ HRY

1. Kdy a kde se konaly první olympijské hry?  
Jaké cíle mělo závodění? Účastnily se her i ženy?  
Válčilo se v době konání her?  
Co se stalo v roce 1896 a kdo byl Pierre de Coubertin?
2. Kdy se konaly první zimní olympijské hry?
3. Co symbolizují olympijské hry, jaké mají OH symboly?  
Co se nachází v Lausanne?



1.

Poprvé se **Olympijské hry** konaly v roce 776 před Kristem a potom každé čtyři roky. Místem konání bylo řecké město **Olympie**. Bylo to utkání nejlepších sportovců celé země. Jejich cílem byl typ člověka, který byl dokonalý po všech stránkách – příklad krásy **těla** i **duše**. Dalším cílem byla myšlenka **míru**. Během olympijských her vládli v celém Řecku klid zbraní. Ženy se však olympijských her účastnit nesměly.

První novodobé olympijské hry se konaly roku **1896** v **Aténách**. Byly prosazeny historikem **Pierrem de Coubertinem**. Od té doby se konají letní olympijské hry každé čtyři roky (s výjimkou válečných let).

2.

První zimní olympijské hry se konaly v roce 1924 v Chamonix ve Francii. Zúčastnilo se jich 294 sportovců ze 16 zemí. Soutěžními sporty bylo rychlobruslení, krasobruslení, lední hokej, curling, jízda na bobech, běh na lyžích, skoky na lyžích a severské kombinace.

Actualmente, los Juegos Olímpicos se realizan cada dos años y se dividen en **Juegos de invierno** y **Juegos de verano**. Hoy en día, las olimpiadas representan un importante evento internacional, simbolizan la paz, y en nuestros tiempos también reina el armisticio durante los Juegos. Sus símbolos son la bandera olímpica y la llama olímpica. La bandera es de color blanco con cinco círculos en colores (amarillo, rojo, verde, azul y negro). Cada uno de ellos simboliza un continente. La llama se enciende en Olimpia, con lo cual se inauguran oficialmente los Juegos Olímpicos. La Comisión olímpica fue establecida en 1978 y reside en **Lausanne**, Suiza.

#### TIPOS DE DEPORTES

Deportes acuáticos  
la natación  
- de pecho/de espalda  
- de crol/de mariposa  
el buceo (con snorkel)  
la marcha en canoa  
el remo  
la vela  
el piragüismo  
el bote de motor  
el ráfing  
el yatismo  
el (wind)surfing  
el polo acuático  
el voleibol de playa

Deportes en la naturaleza  
el turismo  
el ciclismo  
el patinaje con patines lineales  
la carrera  
la pesca  
el tiro  
el alpinismo  
la equitación  
el vuelo

Deportes de invierno  
el esquí de fondo  
el esquí acrobático  
el snowboard  
el patinaje  
el patinaje artístico  
el trineo  
el bobsleigh  
el hockey sobre hielo  
la construcción de muñecos de nieve

Establecimientos deportivos  
el gimnasio  
el campo deportivo  
el campo de tenis  
el campo de golf  
el estadio de verano  
el estadio de invierno  
la piscina al aire libre  
la piscina  
el gimnasio  
la bolera  
la pista de esquí  
la pista de esquí de fondo  
la ruta ciclista  
la ruta de senderismo

Atletismo ligero  
la carrera con vallas  
la carrera a corta distancia  
la carrera a larga distancia  
la carrera de resistencia  
la carrera de maratón  
el salto de altura  
el salto largo  
el salto con pértiga  
el decatón

Otros deportes atléticos  
el lanzamiento del disco  
el lanzamiento de la jabalina  
el lanzamiento del martillo  
el lanzamiento de la bala  
el levantamiento de pesas

Deportes con pelota  
el fútbol  
el voleibol  
el florbol  
el baloncesto  
el balommano  
el tenis  
el tenis de mesa  
el squash  
el badminton  
el rugby

Deportes de lucha  
el boxeo  
el judo  
el karate  
el sumo  
la lucha  
la esgrima



Nyní se olympijské hry konají každé dva roky a jsou rozdělené na **letní** a **zimní**. V dnešní době jsou olympijské hry mezinárodní událostí, symbolizují mír a také dnes vládne během her klid zbraní. Jejich symbolem je olympijská vlajka a olympijský oheň. Vlajka je bílá s pěti barevnými kruhy (žlutý, červený, zelený, modrý a černý). Každý z nich symbolizuje jeden kontinent. Oheň je zapálen na Olympu, čímž jsou také olympijské hry oficiálně zahájeny. Olympijský výbor byl založen roku 1978 a své sídlo má v **Lausanne** ve Švýcarsku.

#### DRUHY SPORTŮ

Vodní sporty  
plavání  
prsa/znak  
kraul/motýlek  
potápění (se šnorchem)  
jízda na kánoji  
veslování  
plachtění  
pádlování  
jízda na motorovém člunu  
jízda na raftu  
jachting  
windsurfing/surfing  
vodní pólo  
plážový volejbal

Sporty v přírodě  
turistika  
jízda na kole  
in-line bruslení  
běh  
rybaření  
střelba  
horolezectví  
jezdectví  
létání

Zimní sporty  
běh na lyžích  
skoky na lyžích  
snowboarding  
bruslení  
krasobruslení  
sáňkování  
bobování  
lední hokej  
stavění sněžuláků

Sportovní zařízení  
tělocvična  
hřiště  
tenisový kurt  
hřiště na golf  
letní stadion  
zimní stadion  
přírodní koupaliště  
bazén  
posilovna  
bowlingová hala  
sjezdovka  
běžkařská dráha  
cyklistická stezka  
stezka pro chodce

Lehká atletika  
překážkový běh  
běh na krátkou trať  
běh na dlouhou trať  
vytrvalostní běh  
maraton  
skok do výšky  
skok do dálky  
skok o tyči  
desetiboj

Další atletické sporty  
hod diskem  
hod oštěpem  
hod kladivem  
vrh koulí  
vzpírání

Míčové hry  
fotbal  
volejbal  
florbol  
košíková  
házená  
tenis  
stolní tenis  
squash  
badminton  
ragby

Bojové sporty  
box  
judo  
karate  
sumo  
zápasení  
šermování



#### PREGUNTAS SOBRE DEL TEMA:

1. ¿Haces deportes regularmente? ¡Relata sobre el tema!
2. ¿Qué significa, en tu opinión, «estar en forma»?
3. ¿Qué establecimientos deportivos hay en tu ciudad?
4. ¿Ves a menudo transmisiones deportivas en la tele?
5. ¿Tienes algún deportista o equipo favorito?
6. ¿Qué tipos de deporte no te gustan? ¿Por qué?
7. ¿Qué te parecen los deportes cumbres?
8. ¿Quisieras practicar alguna vez algún deporte de aventuras? ¿Cuál?
9. ¿En qué ciudades ya se han celebrado los Juegos Olímpicos?

#### OTÁZKY K TÉMATU:

1. Sportuješ pravidelně? Povypprávěj o tom!
2. Co podle tvého názoru znamená „být fit“?
3. Jaká sportovní zařízení jsou ve tvém městě?
4. Díváš se často v televizi na sportovní přenosy?
5. Máš nějakého oblíbeného sportovce nebo oblíbené mužstvo?
6. Jaké druhy sportu se ti nelíbí? Proč?
7. Jak se díváš na vrcholový sport?
8. Chtěl/a bys někdy vyzkoušet nějaký adrenalinový sport? Jaký?
9. Ve kterých městech byly už pořádány olympijské hry?