

QUÈ EN SAPS SOBRE...

Omple els espais buits amb les paraules que tens a sota.

ATENES & ESPARTA

El, la i l'..... eren les instal·lacions en què es l'exercici i el seu concepte i denominació s'han mantingut fins a la nostra època.

Les activitats més practicades eren les següents:

- ✓ Amb: passis, recepcions i bots.
- ✓ pedestres: es feien carreres curtes, mitjanes i llargues, carregats amb l'equip militar i també amb torxes, durant celebracions funeràries.
- ✓: altura, longitud simple i amb halters, i triple.
- ✓: de disc i javelina, amb una utilitat purament hostil.
- ✓ Aixecament de
- ✓ Lluita.
- ✓ Pentatló.
- ✓ Pancraci: lluita + boxa.
- ✓ Pugilat:
- ✓ Activitats: natació, salts, busseig, regates.
- ✓ Esports d'adversari, amb una orientació de preparació per a la: bastons, llançaments amb fona, tir amb arc...
- ✓ Esports hípics.
- ✓

Els esportistes realitzaven molts durs, però també rebien cures especials com sauna, massatge i dieta especial.

PRACTICAVA	GIMNÀS	AQUÀTIQUES	PALESTRA	ESTADI
CARRERA	PILOTA	PEDRES	LLANÇAMENTS	GUERRA
SALTS	DANSA	ENTRENAMENTS	BOXA	

Grècia: Atenes & Esparta