

ATLETISMO

Se conoce con el nombre de atletismo a la forma organizada más antigua de practicar deporte que tiene el hombre.

Los antecedentes históricos señalan que las primeras reuniones competitivas organizadas fueron los juegos olímpicos, que iniciaron los griegos en el año 776 antes de Cristo.

Durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre. Posteriormente, el atletismo adquirió un gran auge en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los juegos olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. En 1913 se fundó la federación internacional de atletismo amateur (IAAF).

Requerimiento para la practica.:

- 1.- tenis
- 2.- playera
- 3.- short
- 4.- pants

Beneficios.

- 1.- la practica del atletismo incrementa la capacidad cardiovascular de quien lo practica.
- 2.- mejora el tono muscular.
- 3.- mejora la concentración.
- 4.- fortalece la fuerza de voluntad.

