

**AMGEN**



**Tour of California**  
FEBRERO 14-22, 2009



**¡EL MAYOR EVENTO DE CICLISMO  
PROFESIONAL EN ESTADOS UNIDOS!**

SACRAMENTO • DAVIS • SANTA ROSA • SAUSALITO • SANTA CRUZ • SAN JOSE • MODESTO • MERCED  
CLOVIS • VISALIA • PASO ROBLES • SOLVANG • SANTA CLARITA • PASADENA • RANCHO BERNARDO • ESCONDIDO

[WWW.AMGENTOUROFCALIFORNIA.COM](http://WWW.AMGENTOUROFCALIFORNIA.COM)

AMGEN

california

HERBALIFE



AEG

# BIENVENIDOS

Tour Amgen de California



## OFICINA DEL GOBERNADOR

Estimados Maestros,

Estamos muy orgullosos de trabajar junto a Amgen en su Tour de California para traerles a ustedes este folleto educativo para estudiantes del cuarto al sexto grado. Esperamos que utilicen este manual para incrementar su conocimiento sobre el ciclismo y animar a sus estudiantes a que comiencen a montar en bicicleta como un tipo de ejercicio para mantener la buena salud.

La salud y el estar en forma son esenciales para el bienestar. Como educadores y modelos a seguir, tenemos que aportar a los estudiantes las herramientas apropiadas para que vivan una vida larga y saludable. Animar a nuestros niños a que practiquen el ejercicio a una temprana edad les ayudará a formar los hábitos necesarios para mantener una vida activa.

Pocas actividades de la niñez son tan agradables como montar en bicicleta, y queremos utilizar el ciclismo como una plataforma para introducir la alegría del ejercicio al aire libre a los niños de California. Este manual informativo – que incluye lecciones valiosas sobre la seguridad y el mantenimiento de una bicicleta, así como historia, geografía, ciencia y matemáticas, – puede ayudar a nuestros niños a estar más seguros, a ser más inteligentes y sanos.

Durante el mes de febrero, un grupo internacional de ciclistas profesionales visitarán su comunidad durante el Tour Amgen de California. Esperamos que lleven a sus estudiantes al evento para que animen a los corredores y demuestren a los atletas el espíritu y la energía de nuestros jóvenes líderes. Las lecciones y el conocimiento contenidos en las páginas siguientes enriquecerán u viaje al evento de ciclismo.

Este plan de estudio pone en primer lugar a los niños y subraya la importancia de proporcionar un ambiente de aprendizaje completo. Gracias por su ayuda excepcional en el crecimiento y logros personales de nuestros niños. Esperamos verlos junto a sus estudiantes en el Tour Amgen de California, este mes de febrero.

Sinceramente,

Arnold Schwarzenegger

# LECCIÓN 1

## Seguridad – Cascos

Hay muy buenas razones para conducir una bicicleta. Es mucho más rápido que caminar y además es divertido!



### ¿Queda bien este casco?

Un casco para ciclista se ajusta bien siempre que:

- Se mantenga nivelado sobre la cabeza
- No se inclina hacia adelante o hacia atrás
- Cuenta con correas fuertes, anchas, que se acomodan a la barbilla
- Está bien ajustado y cuando se abrocha, no se desplaza de su lugar con un súbito jaloneo

Existen ciertas reglas de seguridad para que conducir una bicicleta siempre sea divertido además de un buen ejercicio.

El conducir con seguridad siempre empieza con portar un casco. La ley estatal de California exige que cada persona menor de 18 años porte un casco al conducir una bicicleta en la vía pública, banquetas o rutas para bicicletas. Expertos en seguridad van más allá y recomiendan que todo mundo porte un casco cuando monte una bicicleta, a cualquier edad. Esta regla también se aplica a todos los ciclistas de élite mundial, como los que participarán en el Amgen Tour de California. Adquiera el hábito de siempre abrocharse el protector de la barbilla de su casco antes de poner un pie en el pedal de su bicicleta. La regla aplica lo mismo para maestros, que padres y alumnos por igual!

Cada año más de 700 personas pierden la vida en accidentes de bicicleta. La mayoría de estos fallecimientos son a causa de lesiones en la cabeza. Portar un casco es un requisito de la ley para su propia protección.



# LECCIÓN 1

## Seguridad – Cascos



### Primer Paso – Tamaño:

Mida el tamaño de tu cabeza. Pruébese el casco para asegurarse de que es de su medida. Asegúrese de que el casco esté bien puesto sobre su cabeza y que no hace ningún tipo de movimientos laterales.

El casco viene con rellenos que se usan para ajustarse al tamaño o al gusto de tu hijo/hija. Otros cascos están provistos de un anillo para ajustarse a cada tamaño.



### Segundo Paso – Posición:

El casco tiene que estar bien nivelado sobre la cabeza y cubrir parte de la frente, colocado a uno o dos dedos de ancho sobre las cejas.

### Tercer Paso – Broche:

El broche de la izquierda debe colocarse en la barbilla. En la mayoría de cascos, el broche se puede ajustar para alargarlo o recortarlo. Es más fácil hacer esta faena antes de ponerse el casco.



### Cuarto Paso – Broches laterales:

Adjust the slider on both straps to form a “V” shape under, and slightly in front of, the ears. Lock the slider if possible.

### Quinto Paso – Broche de la barbilla:

Cierra el broche de la barbilla y ajusta las correas hasta que no haya más de uno o dos dedos de juego.



### Sexto Paso – Último Ajuste :

- ¿Está bien ajustado tu casco? Abre tu boca y bosteza para asegurar que el casco esté a tu gusto y si no lo está, repite el quinto paso.
- Si el casco está más de dos dedos por encima de tus cejas, desabrochalo y ajusta la correa frontal recorriendo el broche hacia el frente. Además, abrocha y reajusta la correa de la barbilla, hasta que el casco esté bien puesto.
- Si el casco cubre tus ojos, desabrocha y ajusta la correa trasera recorriendo el broche hacia la oreja. Reajusta la correa de la barbilla y vuelve a probar.
- Cada uno de los broches debe estar asegurado por la banda de plástico para evitar que los broches se deslizen.



Administración Nacional para la Seguridad en las Carreteras.  
Para más información, visita: [www.nhtsa.dot.gov](http://www.nhtsa.dot.gov)

# LECCIÓN 1

## Seguridad - Reglas del Camino

Si a usted le es permitido conducir por las calles, debe obedecer las siguientes reglas:

- Siempre conducir con las manos en los manubrios
- Siempre detenerse y asegurarse que no existe tráfico en ambas direcciones, antes de salir de tu casa, callejón o de la banqueta.
- Cruce de intersección. Cuando sales en tu bicicleta entre autos estacionados, los automovilista no pueden verte.
- Siempre camina con la bicicleta al cruzar calles con mucho tráfico y obedece las señales de tránsito.
- Siempre conduce por la derecha de la calle, en el mismo sentido de los autos, nunca en contra del tráfico.
- Utiliza las vías designadas para bicicletas siempre que sea posible.
- No conduzcas cerca de autos estacionados, ya que las puertas se pueden abrir súbitamente.
- Obedece cada alto y cada luz de tránsito de la misma forma que lo hacen los autos.
- Cuando conduzcas junto a otros ciclistas por las calles, deben formar una sola línea.
- Cuando se rebaza a otros ciclistas o a personas, en la calle, siempre debe hacerse por el lado izquierdo, además de avisar: 'Por tu izquierda!' para indicar tu maniobra.

Para más información, visite: [www.kidshealth.org/kid/watch/out/bike\\_safety.html](http://www.kidshealth.org/kid/watch/out/bike_safety.html)



# LECCIÓN 2

## Seguridad - Reglas del Camino (continuación)

### ENCUESTA DE SEGURIDAD

Segun la ley de California, ¿existe algun momento en que una persona menor de 18 años no debe portar una casco?

Nombra tres reglas de seguridad para montar bicicleta

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

Cuando conduces tu bicicleta, siempre debes ir en el sentido del tráfico y mantenerte al costado \_\_\_\_\_.

Cuando sales de tu casa, callejón o banqueta, siempre se debe ver hacia \_\_\_\_\_ para saber si existe tráfico.

### Cierto o Falso

Cuando conduces tu bicicleta junto a tus amigos, lo más seguro es conducir en una sola fila. \_\_\_\_\_

# LECCIÓN 2

## Historia



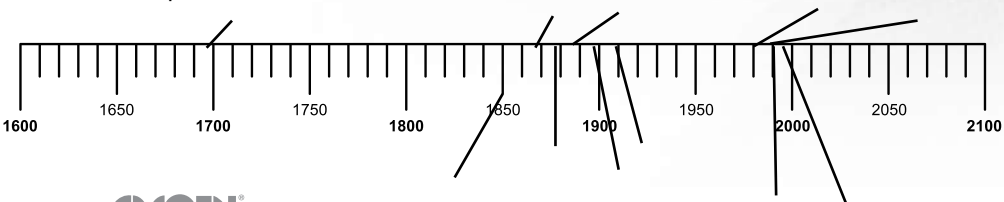
Un ingeniero francés construyó el primer vehículo automotor, de dos ruedas, en el año de 1693. Una bicicleta práctica, comercialmente aceptada, que inicialmente fue nombrada Velocípedo, fue presentada a mediados de los 1800. París, Francia fue anfitriona de la primera carrera ciclista organizada de la historia en 1868. La primera carrera moderna llegó en 1903 – una carrera alrededor de Francia que hoy en día es conocida como el Tour de France.

Cuando los estadounidenses se interesaron por primera vez en las bicicletas lo hicieron por diversión y no para celebrar competencias. Una organización conocida como la League of American Wheelman (LAW) fue formada en 1880 para compartir la información y para promover el ciclismo en Estados Unidos. El conducir bicicleta se convirtió en una manía en los años 1890 cuando personas de todas las edades experimentaron la emoción de la velocidad. ¡Muy pronto ya competían con sus bicicletas! El ciclismo llegó a ser muy popular en Estados Unidos, rivalizando con la popularidad del béisbol en los inicios de los años 1900.

La primera carrera registrada en Estados Unidos ocurrió el 24 de mayo de 1878, en Boston, Massachusetts, donde todos los ciclistas eran de categoría amateur. El ciclismo se convirtió en un deporte profesional en 1894. Los niños intercambiaban tarjetas con fotos de sus ciclistas favoritos, de la misma forma en que hoy se intercambian las tarjetas de béisbol. Eventualmente, los ciclistas de otros países fueron invitados a competir y muy pronto se convirtieron en los mejores del mundo. No fue hasta 1983 cuando Greg LeMond se convirtió en el primer estadounidense en dominar el deporte del ciclismo al ganar el Campeonato Mundial en 1983, así como el Tour de France en 1986, 1989 y 1990. LeMond también fue el primer estadounidense en ganar el Tour de France (1986), para luego ser emulado por el famoso ciclista estadounidense, Lance Armstrong, quien impuso nuevas marcas al ganar la prestigiosa carrera siete veces consecutivas entre 1999 y 2005.

El número de aficionados al ciclismo sigue creciendo en Estados Unidos debido a competiciones como el Amgen Tour de California. En su tercer año (2008) de existencia, el Amgen Tour de California atrajo a más de 1.6 millones de aficionados, estableciendo marcas de asistencia para un evento deportivo en el estado de California, así como para cualquier evento de ciclismo celebrado en territorio estadounidense. El éxito del ciclismo de competencia depende del conocimiento y la participación popular. ¡Y gran parte de ese apoyo viene de niños como tu! ¿Sabías que el ciclismo es la segunda actividad recreacional más popular (tan solo detrás de la caminata) en Estados Unidos, con más de 65 millones de participantes? Con el apoyo e interés continuo, el ciclismo seguirá creciendo en los años venideros.

**Llena la línea del tiempo:** utiliza lo que has aprendido en la Lección 2 para agregar información histórica a la línea de tiempo



Pioneering science delivers vital medicines™

# LECCIÓN 3

## Lectura y Comprensión – Carreras de Ciclismo

Hoy en día hay diferentes tipos de ciclismo, incluyendo la competencia de ruta, cyclocross, competencias ciclistas de montaña, pista o de BMX, velódromos, pero el ciclismo sobre carretera sigue siendo el más popular. Las competencias de ciclismo típicamente se celebran en la primavera y en el otoño. Muchos ciclistas de países en el hemisferio norte pasan el invierno en países como Australia, para competir o para realizar su preparación. Las carreras profesionales denominadas como 'Tour' usualmente son competencias de varios días como el Tour de France, el Giro d'Italia, la Vuelta a España y el Amgen Tour de California, pero también existen carreras de un solo día, los llamados 'Clásicos' como el Ronde van Vlaanderen y el Milán-Sanremo. Criteriums son carreras típicamente en circuitos de menos de una milla de distancia y en ocasiones se corren en un tiempo de 60 o 90 minutos, en lugar de distancias. Criteriums son la forma más popular de carreras de ruta en Norteamérica. En 2008, el Amgen Tour de California organizó la primera competencia femenil Criteriums durante la primera etapa de la competencia de hombres en Santa Rosa, California. En Bélgica, la competencia 'Kermesses', una carrera de un día, con distancias usualmente de 120 kilómetros, también son particularmente populares. Otra competencia de ruta muy popular, es donde todos los ciclistas inician en forma simultánea y sus tiempos, individuales y como equipo, son tabulados durante el curso de la ruta.

El Ciclo-cross se originó como un deporte para ciclistas de ruta durante el receso de la temporada para mantener la condición en los meses de invierno. Las carreras típicamente tienen lugar en otoño o invierno (la temporada Internacional o Copa Mundial es entre los meses de Septiembre y Enero), y consiste de vueltas que tienen una distancia de 2 a 3 kilómetros o de 1 a 2 millas en carretera, rutas entre arboledas, pasto, lomas y obstáculos que requieren que los ciclistas carguen su bicicleta y vuelvan a pedalear, en la misma acción. También existen carreras en la categoría de mayores de edad que generalmente son de 30 minutos a un hora de duración, la distancia depende de las condiciones en la ruta. El deporte es más popular en países como Bélgica, particularmente en Flanders, y en Francia donde las carreras de ruta son tradicionales.

El ciclismo en montaña es relativamente nuevo. Adquirió popularidad durante la década de 1900. Las competencias de montaña son a campo traviesa y usualmente requieren de una moderada porción de técnica ciclistica. Existen diferentes variedades, pero las categorías principales son la de campo traviesa y el descenso, pero también están la de 4X o competencias para grupos de cuatro ciclistas. El ciclismo de montaña requiere de la utilización de ruedas anchas, con mayor tracción.

El ciclismo de pista comprende carreras que tienen lugar en en pistas inclinadas o velódromos. Los eventos son diversos y hay competencias individuales, persecución por equipos, mano a mano, así como varias carreras de grupo. Para este tipo de carreras los ciclistas usan bicicletas sin

# LECCIÓN 3

## Lectura y Comprensión – Carreras de Ciclismo

frenos. El Centro de Eventos ADT (parte del Home Depot Center) en Carson, California, es el único velódromo en Norteamérica. En el año 2008, el Home Depot Center presentó uno de los cuatro Clásico Copa Mundial de Ciclismo de Pista de UCI, mientras las otras tres ediciones de esta competencia fueron celebradas en Sydney, Australia, Beijing, China y Bellerup, Dinamarca.

Las competencias de BMX se realizan en pistas sobre tierra con bicicletas de una velocidad hechas

específicamente para este tipo de terrenos que aceleran en circuitos de una sola vuelta. Los ciclistas de BMX navegan por una pista de tierra con obstáculos y saltos. 'USA Cycling' inauguró el nuevo centro de preparación Olímpico para ciclistas de BMX en Chula Vista, California en Enero de 2008. La pista en Chula Vista fue construida por Tom Ritzenthaler, quien también fue el responsable de construir la pista de BMX que se utilizó para el debut del deporte en las Olimpiadas de Beijing, el pasado mes de agosto. Las instalaciones de USA Cycling en Chula Vista cuentan con la única pista que semeja a la de UCI Supercross en que se compitió en Beijing. La pista también es la única de su tipo, en todo Estados Unidos, que está permanente instalada.



Las competencias de prueba son un deporte donde los ciclistas navegan a través de obstáculos naturales sin poder bajar los pies o tocar la superficie. Es muy similar a las competencias de motocicleta. Los participantes son premiados con puntos en cada maniobra en que se muestra la habilidad.

El ciclismo de pista es una competencia que tiene lugar en pistas cortas de tierra, al aire libre, que tienen longitud de 70 a 90 metros.

Las carreras de bicicleta son populares en todo mundo, especialmente en Europa. Los países con mayor dedicación al deporte son Italia, España, Bélgica, Alemania, Francia, Holanda y Suiza, aunque Estados Unidos y Australia también tienen peso dentro del mundo de ciclismo internacional. Estados Unidos cuenta con el tres veces campeón del Tour de France y primer ganador estadounidense de ese premio, Greg LeMond, así como el siete veces ganador del Tour de France, Lance Armstrong.

# LECCIÓN 3

## Lectura y Comprensión – Prueba

- 1) ¿Qué tipo de carrera es el Amgen Tour de California: de Ruta, Cyclo-cross, de Montaña, de Pista, BMX Racing, de Prueba o Cyclo Pista?
  
- 2) ¿En dónde está el único Velódromo de Norteamérica? ¿Qué tipo de competencia tiene lugar en ese escenario?
  
- 3) Nombra a tres países que se dedican al ciclismo.
  
- 4) ¿Es el BMX Racing un deporte Olímpico? Si lo es, ¿en qué año fue presentado en las Olimpiadas?
  
- 5) ¿Quién fue el primer estadounidense en ganar el Tour de France? ¿Cuántas veces ganó la competencia?
  
- 6) ¿Cuáles son los dos países donde el Cyclo Cross es más fuerte?
  
- 7) ¿Qué tipo de carreras se realizan en pistas cortas de tierra al aire libre?
  
- 8) Cierto o Falso: ¿Criteriums son las carreras más populares en Norteamérica?

# LECCIÓN 4

## Datos Geográficos de California



### Emblemas del Estado de California

**Flor del Estado:** Amapola

**Arbol del Estado:** Pino Gigante de California

**Ave del Estado:** Codorniz

**Animal del Estado:** Oso Gris

**Pez del Estado:** Trucha Dorada

**Insecto del Estado:** Mariposa 'Dogface'

**Colores del Estado:** Azul y Oro

**Apodo:** El Estado Dorado

**Moto:** "Eureka" (Lo encontré)

**Canción:** "Te Amo California"

El punto más alto y el más bajo del territorio continental de Estados Unidos están a 100 millas (160 km) de distancia, uno del otro. La Montaña Whitney tiene una altura de 14,495 pies (4,418 metros) sobre el nivel del mar, mientras que el Valle de la Muerte está a 282 pies (86 metros) bajo el nivel del mar.

La Bahía de San Francisco es considerado el mayor puerto del mundo sin salida directa al océano.

California es territorialmente mayor que 85 de los países más pequeños del mundo.

La Montaña Shasta, con 14,162 pies (4,248 metros) de altura, es el mayor volcán de California y el segundo más alto de Estados Unidos.

California tiene el medio ambiente más diverso del mundo entero.

En pleno verano, 'Point Reyes' es el lugar climáticamente más fresco en el territorio continental de Estados Unidos.

# LECCIÓN 4

## Datos Geográficos de California (continuación)



El Valle de la Muerte es conocido como el lugar más seco, así como el más caliente de Estados Unidos, donde las temperaturas pueden consistentemente alcanzar más de 120 grados Farenheit (49 Celsius) durante los meses del verano.

En 1925, un pino gigante secoya, localizado en el Parque Nacional del Condado Kings de California, fue declarado como el Arbol de Navidad Nacional. El árbol mide más de 300 pies (91 metros) de altura.

El Bosque Nacional de Inyo es hogar del Pino de Seda, la especie viviente de árboles de mayor longevidad.

El Pino Gigante de California es el árbol oficial de California. Muchos de los Pinos Gigantes en el Parque Nacional de Secoya tienen una edad de más de 2,000 años. El Pino Gigante de California es un árbol prehistórico. Cada especie del árbol es descendiente del Pino Gigante. El clima de la costa a lo largo del Océano Pacífico protegió a los pinos de la capa glacial que cubría la mayor parte de Norteamérica en la Edad del Hielo.

California alberga a dos de las diez ciudades mas pobladas del país: Los Ángeles y San Diego. La edición 2009 del Amgen Tour de California recorre 16 de nuestros 58 condados de California. Dieciseis ciudades serán anfitrionas de la salida o la meta en cada una de las etapas de la competencia.

# LECCIÓN 4

## Datos Geográficos de California (continuación)

Las ciudades y comunidades son, Sacramento, Davis (nueva adición en 2009), Santa Rosa, Sausalito, Santa Cruz (nueva adición en 2009), San José, Modesto, Merced (nueva adición en 2009), Clovis (nueva adición en 2009), Visalia (nueva adición en 2009), Paso Robles (nueva adición en 2009), Solvang, Santa Clarita, Pasadena, Rancho Bernardo (nueva adición en 2009) y Escondido (nueva adición en 2009).

La ruta del 2009 cubre más de 800 millas y recorre la costa del Océano Pacífico y pasa a través de muchas zonas del Bosque Nacional de California.

**La ruta del 2009 cubre más de 800 millas y recorre la costa del Océano Pacífico y pasa a través de muchas zonas del Bosque Nacional de California.**



- Etapa 1:** Sábado 2-14-09 – Sausalito (Inicio de la carrera)
- Etapa 2:** Domingo 2-15-09 – Davis a Santa Rosa
- Etapa 3:** Lunes 2-16-09 – Sausalito a Santa Cruz
- Etapa 4:** Martes 2-17-09 – San José a Modesto
- Etapa 5:** Miércoles 2-18-09 – Merced a Clovis
- Etapa 6:** Jueves 2-19-09 – Visalia a Paso Robles
- Etapa 7:** Viernes 2-20-09 – Solvang (Prueba individual contra reloj)
- Etapa 8:** Sábado 2-21-09 – Santa Clarita a Pasadena
- Etapa 9:** Domingo 2-22-09 – Rancho Bernardo a Escondido (Meta final)

# LECCIÓN 5

Ciencia - Clima



## ¿QUE ES EL CLIMA?

Clima es el estado que guarda la atmósfera en un momento dado y en un lugar específico, con respecto a situaciones variantes como la temperatura, la humedad, la velocidad del viento y la presión barométrica.

La temperatura es el grado de calor o de frío en el medio ambiente.

Humedad es el vapor que se puede sentir en la atmósfera o que también se puede manifestar como líquido en la tierra.

La velocidad del viento es el movimiento del aire desde alguno de los cuatro puntos cardinales.

La presión barométrica es la cantidad de presión atmosférica sobre la tierra y su medida es utilizada para juzgar los probables cambios climáticos.

## El Clima Regular de California en el Mes de Febrero

Con un territorio tan grande y diverso, el clima en California es muy variado. En la costa, es templado, con un poco de temperaturas más frías a lo largo de la costa central y hacia el norte. La parte sureste del estado, es seca y caliente. California ofrece, en la mayor parte de su territorio, dos temporadas: la de lluvias y la seca. Las precipitaciones pluviales ocurren entre los meses de octubre y abril en el norte del estado, mientras que en el sur, van desde noviembre hasta marzo o abril.

En una temporada normal, las lluvias en California se mantienen fuertes hasta el mes de febrero. Las tormentas llegan en serie, con fuertes precipitaciones en el norte y en la zona de las montañas. Las fuertes lluvias en las partes bajas de la costa y en los valles, dan paso a intensas nevadas en las montañas. La nieve que se acumula en las partes más altas de la cordillera, luego de un fuerte tormenta procedente del Pacífico, se mide en pies. Pasadas esas tormentas, se producen períodos muy placenteros, con un clima invernal que a veces se torna bien templado. Luego vienen temporadas en que desde las partes más altas descienden ventarrones de aire caliente, denominados Vientos de Santa Ana, produciendo temperaturas cálidas en el sur y el centro del estado.

### **Sacramento**

Promedio Alto: 60  
Promedio Bajo: 41  
Precipitación  
Promedio: 2.9

### **Davis**

Promedio Alto: 58  
Promedio Bajo: 38  
Precipitación  
Promedio: 2.9"

### **Santa Rosa**

Promedio Alto: 61  
Promedio Bajo: 37  
Precipitación  
Promedio: 6.3"

### **Sausalito**

Promedio Alto: 58  
Promedio Bajo: 45  
Precipitación  
Promedio: 3.4"

### **Santa Cruz**

Promedio Alto: 64  
Promedio Bajo: 41  
Precipitación  
Promedio: 4.9"

### **San Jose**

Promedio Alto: 62  
Promedio Bajo: 44  
Precipitación  
Promedio: 2.3"

### **Modesto**

Promedio Alto: 61  
Promedio Bajo: 41  
Precipitación  
Promedio: 1.8"

### **Merced**

Promedio Alto: 63  
Promedio Bajo: 40  
Precipitación  
Promedio: .09"

### **Clovis**

Promedio Alto: 61  
Promedio Bajo: 40  
Precipitación  
Promedio: 1.8"

### **Visalia**

Promedio Alto: 62  
Promedio Bajo: 41  
Precipitación  
Promedio: 1.95"

### **Paso Robles**

Promedio Alto: 65  
Promedio Bajo: 37  
Precipitación  
Promedio: 3.29"

### **Solvang**

Promedio Alto: 66  
Promedio Bajo: 40  
Precipitación  
Promedio: 4.0"

### **Santa Clarita**

Promedio Alto: 65  
Promedio Bajo: 36  
Precipitación  
Promedio: 2.9"

### **Pasadena**

Promedio Alto: 70  
Promedio Bajo: 45  
Precipitación  
Promedio: 3.9"

### **Rancho Bernardo**

Promedio Alto: 68  
Promedio Bajo: 45  
Precipitación  
Promedio: 2.3"

### **Escondido**

Promedio Alto: 67  
Promedio Bajo: 44  
Precipitación  
Promedio: 2.3"

# LECCIÓN 5

Ciencia  
Carta de la Actividad Climática



Mapa del clima para la semana de competencia del Tour Amgen de California

Instrucciones: Utilizando la base de datos del clima en Internet, el periódico, o los reportes de la radio, proporciona la siguiente información en tu área (escuela):

Día	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Fecha	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22

Temp.  
Máxima  
del Día: \_\_\_\_\_

Viento: \_\_\_\_\_

Presión del  
Barómetro: \_\_\_\_\_

Humedad: \_\_\_\_\_

Cantidad de  
Lluvia: \_\_\_\_\_



Pioneering science delivers vital medicines™



# LECCIÓN 6

## Matemáticas

1) Si el pasado mes de Febrero, después del Tour, abriste una cuenta en el Rabobank con un depósito de \$1 de tus ingresos mensuales. Cada mes depositaste \$5 de tus \$10 de ingresos. Si tienes \$101 en tu cuenta. ¿En qué mes estamos?

2) Para cada depósito de \$5 en tu cuenta con Rabobank, obtienes una estampilla. Por cada diez estampillas, recibes un premio especial. Los regalos son entregados en forma de certificado. Si tienes \$101 en tu cuenta, ¿a cuantos certificados te has hecho acreedor?

3) A Levi Leipheimer le tomó 24 minutos para completar la primera etapa de la carrera, 37 minutos para completar la segunda etapa y 20 minutos para terminar la tercera etapa de la competencia. ¿Cual es el tiempo promedio por etapa de la carrera?

4) Si una milla tiene 5,280 pies, ¿cuantos pies hay en las 17 millas de la Prueba para el Amgen Tour de California?



# LECCIÓN 7

Hablando de Ciclismo



## EL CICLISMO ES UN DEPORTE DE CONJUNTO

Es importante comprender que el ciclismo es un deporte de conjunto; cada miembro del equipo juega un papel importante. Los equipos se componen de ocho miembros, un líder, velocistas, montañistas y domésticos. También cuentan con entrenadores, directores, mecánicos, masajistas, terapeutas y nutricionistas para ayudar a cada ciclista a competir al más alto nivel. Algunas veces, el papel de cada ciclista cambia, debido a alguna lesión o enfermedad. Por ejemplo, si uno de los ciclistas líderes se lastima en una colisión, uno de los montañistas debe asumir esa misión. Una vez que entiendes la intrincada naturaleza del ciclismo, el deporte se convierte en algo más interesante para observar.



## ETAPAS DE LA CARRERA

Los ciclistas correrán todos los días durante la edición 2009 del Amgen Tour de California. La carrera incluye nueve etapas en nueve días de competencia. La sexta etapa es una Prueba de Tiempo individual en la ciudad de Solvang, donde cada ciclista correrá contra reloj por cierta cantidad de millas. Las otras 8 etapas de la carrera van desde un punto A hasta un punto B y son denominadas carreras de ruta. Los ciclistas que terminan la carrera con el menor tiempo acumulativo a lo largo de los nueve días de la carrera serán declarados como los ganadores en la Clasificación General. A lo largo de la competencia, el ciclista líder absoluto de la Clasificación General se distinguirá por llevar la Playera del Líder Amgen.

## LINEAS DE VELOCIDAD

Una línea de velocidad es una carrera dentro de la carrera. Es una línea especialmente asignada donde los ciclistas actúan como si se tratase de la meta final, pedaleando a toda velocidad para cruzar esa meta intermedia. Los tres primeros ciclistas que la cruzan obtienen puntos adicionales y a veces, ganan premios especiales. Cada día, el ciclista con la mayoría de puntos dentro la Carrera de Velocidad, gana el derecho a portar la Casaca Sprint.

## REY DE LA MONTAÑA

Las líneas del Rey de la Montaña (KOM, siglas en inglés) se localizan en la cima de los ascensos a la montaña, similares a las líneas de velocidad en la ruta. Los tres primeros ciclistas en alcanzar la cima de la montaña obtienen puntos para aspirar a la Casaca del Rey de la Montaña.



Pioneering science delivers vital medicines™

# LECCIÓN 8

## Ciclismo 101: El Ciclismo Como Deporte de Equipo

Y aunque parezca sorprendente, efectivamente el ciclismo es un deporte de equipo. Pocos ciclistas podrían competir en una carrera tan larga como el Amgen Tour de California por sí solos. Hasta Lance Armstrong dependía de la fuerza de su equipo para alcanzar sus siete títulos en el Tour de France.

En una competencia profesional típica, los equipos se presentan con 8 a 12 ciclistas para el banderazo de salida. Cada equipo tiene un plan, una estrategia para ganar y como piezas de ajedrez, cada ciclista lleva a cabo un diferente papel en el plan de juego.

La mayoría de equipos cuentan con un líder. Sus compañeros desempeñan el papel de domésticos y son los que sacrifican sus propias opciones de ganar, en apoyo al líder del equipo. Un doméstico es como una hormiguita en el equipo, dedicado a proteger al líder del viento, persiguiendo a ciclistas rivales que se separan del pelotón, asegurando comida o alguna indumentaria para el líder y hasta cediendo su propia bicicleta, para refaccionar la del líder, si es que tiene algún problema mecánico. El conocimiento de este aspecto del ciclismo, logrará que el ser un espectador del Tour de California Amgen se convierta en una mejor experiencia.

### ESTRATEGIA

Uno de los conceptos más cruciales del ciclismo en equipo, durante una competencia de ruta, es el hacer 'sombra' o servir como rompevientos. Un ciclista puede preservar energía corriendo detrás de otro ciclista. Por ello, los miembros de un equipo procuran cubrir a su líder, para que enfrente menos oposición del viento y conserve suficiente energía para el momento del ataque,

Existen diferentes formaciones para incrementar los beneficios del ahorro de energía que se produce al correr detrás de otro ciclista y las propias condiciones del viento pueden obligar a realizar diferentes formaciones. Cuando el viento viene de frente, la mejor formación es una línea larga, derecha, denominada 'paceline'. Cuando el viento corre en forma lateral, entonces los miembros del equipo se forman en diagonal, escalonados, una formación conocida como 'echelons'.

Los equipos también desarrollan complejas estrategias para asegurar etapas específicas de una competencia y las 'carreras dentro de la carrera', como los puntos y bonificaciones al Rey de la Montaña y las Líneas de Aceleración. Los equipos no solo asignan a un líder para la carrera en general, sino que también seleccionan a otros ciclistas para que compitan por el título del mejor velocista y el mejor montañista.

# LECCIÓN 9

## Geografía Universal 2008 Amgen Tour de California - Ganadores por Etapa

### Prólogo

Nombre del Ganador: Fabián Cancellara  
Fecha de Nacimiento: 18 de Marzo de 1981  
País de Origen: Suiza  
Equipo Actual: CSC  
Tipo de Ciclista: Todas las especialidades



Suiza es un país sin salida al mar con una población de 7.5 millones en el Oeste de Europa. Suiza tiene como países vecinos a Alemania, Francia, Italia, Austria y Liechtenstein.  
Capital: Berna  
Lenguas Oficiales: Alemán, Francés, Italiano y Romano.

### Etapa 1

Nombre del Ganador: Juan José Haedo  
Fecha de Nacimiento: 26 de Enero de 1981  
País de Origen: Argentina  
Equipo Actual: CSC  
Tipo de Ciclista: Velocista



Argentina es un país sudamericano que limita con Paraguay y Bolivia en el norte, Brasil y Uruguay al noreste y Chile al oeste y al sur.  
Capital: Buenos Aires.  
Lengua Oficial: Español.

### Etapa 2

Nombre del Ganador: Tom Boonen  
Fecha de Nacimiento: 15 de Octubre de 1980  
País de Origen: Bélgica  
Equipo Actual: Quickstep Innergetic  
Tipo de Ciclista: Velocista



Holanda es un país famoso por los tradicionales molinos de viento, los tulipanes, el queso, los zapatos de madera, la alfarería y las bicicletas.  
Capital: Amsterdam.  
Lengua Oficial: Holandés.

### Etapa 3

Nombre del Ganador: Robert Cesink  
Fecha de Nacimiento: 31 de Marzo de 1986  
País de Origen: Holanda  
Equipo Actual: Rabobank  
Tipo de Ciclista: Montañista



Holanda es un país famoso por los tradicionales molinos de viento, los tulipanes, el queso, los zapatos de madera, la alfarería y las bicicletas.  
Capital: Amsterdam.  
Lengua Oficial: Holandés.

### Etapa 4

Nombre del Ganador: Dominique Rollin  
Fecha de Nacimiento: 29 de Octubre de 1982  
País de Origen: Canadá  
Equipo Actual: Toyota United  
Tipo de Ciclista: Todas las especialidades



Canadá ocupa la mayor parte del territorio norte del hemisferio norteamericano, extendiéndose desde el Océano Atlántico en el este, hasta el Océano Pacífico en el oeste. Hacia el norte, limita con el Océano Ártico.  
Capital: Ottawa.  
Lenguas Oficiales: Inglés y Francés.

### Etapa 5

Nombre del Ganador: Levi Leipheimer  
Fecha de Nacimiento: 23 de Octubre de 1973  
País de Origen: Estados Unidos  
Equipo Actual: Astana  
Tipo de Ciclista: Todas las especialidades



Estados Unidos de América se compone de 50 estados. Su territorio se encuentra entre los océanos Atlántico y Pacífico y limita con México al sur y con Canadá en el norte.  
Capital: Washington DC  
Lengua Oficial: Inglés.

### Etapa 6

Nombre del Ganador: Luciano Pagliarini  
Fecha de Nacimiento: 18 de Abril de 1978  
País de Origen: Brasil  
Equipo Actual: Saunier Duval - Scott  
Tipo de Ciclista: De Ruta.



Brasil es un país sudamericano rodeado por el Océano Atlántico en el este y por todas las naciones sudamericanas, excepto Ecuador y Chile.  
Capital: Brasilia.  
Lengua Oficial: Portugués.

### Etapa 7

Nombre del Ganador: George Hincapie  
Fecha de Nacimiento: 29 de Junio de 1973  
País de Origen: Estados Unidos  
Equipo Actual: Team High Road  
Tipo de Ciclista: Especialista en Carreras Clásicas



Estados Unidos de América se compone de 50 estados. Su territorio se encuentra ubicado en el centro del Hemisferio Norteamericano, con 48 estados. Los otros dos, Alaska se encuentra en la región noroeste del continente, mientras que Hawaii está en medio del Océano Pacífico.  
Capital: Washington D. C.  
Lengua Oficial: Inglés.

# LECCIÓN 9

## Geografía Universal - Prueba

PAÍS \_\_\_\_\_  
CICLISTA \_\_\_\_\_


PAÍS \_\_\_\_\_  
CICLISTA \_\_\_\_\_  
CICLISTA \_\_\_\_\_

PAÍS \_\_\_\_\_  
CICLISTA \_\_\_\_\_

PAÍS \_\_\_\_\_  
CICLISTA \_\_\_\_\_

PAÍS \_\_\_\_\_  
CICLISTA \_\_\_\_\_

1. De las banderas de cada país que se muestran, ¿cuál es el país más cercano al Polo Norte?
2. ¿Suiza está al este o al oeste de Estados Unidos de América?
3. ¿Holanda está al norte o al sur de Bélgica?
4. ¿En cuál continente se ubica Brasil?

 PAÍS \_\_\_\_\_  
CICLISTA \_\_\_\_\_



o Sur?

5. ¿Estados Unidos está al sur de Canadá?
6. ¿Ganó algún ciclista nacido en Africa alguna etapa del ATOC 2008?
7. Circula el continente de Australia en el mapa.
8. Coloca una equis sobre el estado de Alaska.
9. Marca la ubicación de los Polos Norte y Sur.

# Búsqueda de Palabras

Q R A N C H O B E R N A R D O  
E S C O N D I D O W E R T A U  
I P A S O R O B L E S O C V P  
A S D F S G H J K L A S L I Z  
X C V S A C R A M E N T O S B  
N M Q W N E R R T Y L U V I O  
P A S D T F G H J K U L I Z X  
S O L V A N G C V B I N S V M  
Q W E R R T Y U I O S P A I S  
D F G H O J S A N J O S E S P  
K L Z X S C V B N M B Q W A A  
S A U S A L I T O E I R T L S  
Y U I O P A S D F G S H J I A  
M E R C E D K L A S P D F A D  
G H J K M O D E S T O L Z X E  
C V B N M Q W E R T Y U I O N  
P D G S A N T A C L A R I T A  
M B C X Q R Y U I O P A D W E  
R T Y U I O P A S D F G H J K  
L C V B N M S D W E R T Y U I

Encuentra los Nombres de las Ciudades Anfitrionas del ATOC

Sacramento  
Davis  
Santa Rosa  
Sausalito  
Santa Cruz  
San Jose

Modesto  
Merced  
Clovis  
Visalia  
Paso Robles  
Solvang

Santa Clarita  
Pasadena  
Rancho Bernardo  
Escondido

**Ataque** – Aceleración repentina para despegarse del pelotón o dejar atrás a otro ciclista.

**Disco Mayor** - A la máxima velocidad – es cuando el ciclista coloca la cadena en el mayor de sus discos delanteros lo que le permite alcanzar su máxima velocidad. Generalmente, esto es posible en terreno plano o de pocas elevaciones

**Bonk** – Debilitamiento total producto de insuficiente alimentación durante una larga carrera

**Bonus Sprints** - En cada etapa, los organizadores de una carrera designan varios puntos de la ruta donde se otorgan puntos de bonificación a los primeros tres ciclistas que cruzan esas metas intermedias. Esa aceleración produce una ‘carrera dentro de la carrera’ en cada etapa de la competencia.

**Despegue** – Un ciclista o grupo de ciclistas deja atrás al pelotón principal

**Caravana/Caravana de la Carrera** – El grupo que integran los jueces de la carrera y el personal de apoyo a los equipos. Cada equipo cuenta con un automóvil en la caravana oficial de la competencia. La caravana sigue al pelotón y los ciclistas a menudo se retrazan hasta su auto de apoyo para recibir comida, alguna indumentaria o para platicar con el director del equipo

**Carrera en Circuito** – Competencia de un día de duración en la que se realizan múltiples vueltas a largo de una ruta circular

**Carrera de Ruta de Punto a Punto** – Competencia de un día en la que se compite en una ruta entre dos puntos. Las más prestigiosas de estas carreras se conocen como “Clásicas”

**Criterion** – Carrera de un día de duración con múltiples vueltas en un circuito cerrado, corto, típicamente de una milla de distancia, o menos

**DNF** – Abreviatura en inglés que indica “No Terminó la Carrera”

**Doméstico** – Ciclista miembro de un equipo que sacrifica sus propios logros individuales para ayudar a un compañero especialmente asignado. Entre sus obligaciones, se puede incluir el ceder su bicicleta a otro competidor del equipo, alcanzar bebidas refrescantes a los coequiperos y alcanzar a los ciclistas de otros equipos que realizan una escapada. Su denominación se deriva del idioma francés y quiere decir “sirviente”

**A la Sombra** – Correr muy cerca, por detrás de otro ciclista, preservando la energía propia al utilizar al otro competidor como su rompevientos. Correr al frente, contra el viento, resulta muy desgastante, pero permite al compañero que va detrás una enorme ventaja por el ahorro de energía propia

**Colgado** – Cuando un ciclista es dejado atrás por otro o por un grupo de ciclistas

**Echelon** – Una larga línea escalonada de ciclistas para romper el viento y permitir al de adelante ir a mayor velocidad, posibilitando un avance del equipo, mejor que en forma individual o en un grupo pequeño. En áreas de la ruta donde el viento corre en forma cruzada, el largo pelotón se coloca en una formación escalonada

**Zona de Provisión** - Area designada a lo largo de la ruta donde a los ciclistas

se les proveen bolsas con comida y bebidas. En el ciclismo existe una regla no escrita que impide que un competidor del pelotón inicie un ataque mientras los rivales se acercan a la zona de provisiones

**Aceleración Masiva** – Aceleración generalizada al acercarse a la meta, por parte del principal grupo de ciclistas, en una carrera de ruta

**Separación** – La cantidad de tiempo o la distancia entre un ciclista o varios ciclistas y otro competidor u otro grupo de ciclistas

**Clasificación General (G.C.)** – La pizarra que marca las posiciones y tiempos de todos los ciclistas, representando el total del tiempo acumulado en la carrera. El ciclista con el menor tiempo, es el número uno en la Clasificación General.

**Grand Tour** – Se refiere a una competencia ciclista del más alto nivel, con carreras de etapas, a lo largo de tres semanas: Tour de France, Giro d'Italia y la Vuelta a España

**Gruppetto** – Grupo de ciclistas que se forman en la parte posterior del pelotón principal, durante una etapa de montaña y que pedalean a una velocidad justa como para finalizar dentro de los tiempos límite (ver Corte de Tiempo). Usualmente, el gruppetto se compone de velocistas y de otros ciclistas que no son expertos en escalada de montaña o líderes de la competencia. Gruppetto significa “pequeño grupo” en italiano

**Martillo** – Pedalear duro o dar el “martillazo”

**Salto** – Aceleración repentina

**KOM** – Abreviación en inglés para Rey de la Montaña. Premio al Mejor Escalador

**Lider Fuera** - Sacrificio intencional a la posibilidad de un triunfo, para realizar la función de rompevientos, creando un espacio para el ciclista que viene detrás. Esta es una táctica en la que un ciclista pedalea a toda velocidad para impulsar a un compañero y se utiliza muy a menudo en aceleración para despejarse del pelotón

**Mecánico** – Vocablo utilizado para describir algún problema con la bicicleta

**Clasificaciones de Ascenso en Montaña**- Los largos ascensos de montaña normalmente se clasifican de acuerdo a su grado de dificultad. La Categoría 4 es la más fácil y le siguen sucesivamente las Categorías 3, 2, 1 hasta llegar a la denominada Hors-Categorie, la más difícil. La escalada en montaña se clasifica según la distancia y el promedio en el grado de inclinación de la ruta

**Por Detrás** – Cuando un ciclista o grupo de ciclistas no pueden mantener el paso y se rezagan detrás del grupo principal

**Al Frente** – Cuando un ciclista toma parte en una escapada

**Marcando el Paso** – Una fila de ciclistas que se mueve a gran velocidad con cada uno de ellos turnándose marcando el ritmo de la carrera y corriendo a la sombra de los otros. Ver también Tren

**Pelotón** – El grupo principal de ciclistas en la carrera. En francés significa “un grupo que se mueve hacia adelante”

**Prólogo** – Cierta forma de apertura para una carrera de etapas, alguna prueba de corto tiempo de duración

**Popped** – Vocablo que indica que las piernas de un ciclista se quedaron sin

energía.

**Pinchazo** - Llanta pinchada

**Picazón de la Ruta** – Escoriaciones que resultan de una caída o golpe en la ruta

**Sillín** – El asiento de la bicicleta

**Sentado** – Cuando el ciclista no corre en la más aerodinámica forma posible

**Slipstream** - Area de menor resistencia al aire detras de otro ciclista

**Carrera de Etapas** – Competencia ciclista realizada en días sucesivos, con diferente ruta cada día. Una carrera de etapas puede durar de tres a 21 días. El ciclista con el menor tiempo total (o puntos acumulados) luego de completarse todas las etapas, es declarado ganador de la competencia en su totalidad

**Lider de Equipo** – El ciclista que recibe el apoyo de todos los miembros del equipo para ser impulsado al triunfo en una etapa o en la carrera de etapas

**Corte de Tiempo** – Principalmente se aplicable en los Grand Tours. En cada etapa, los ciclistas competidores deben finalizar dentro de cierto porcentaje de distancia en cuanto al tiempo del ganador, para seguir en la carrera. Quienes no finalicen dentro de ese corte de tiempo, quedan descalificados de la competencia

**Prueba Contra Reloj** – Carrera en la que los ciclistas compiten en forma individual y corren en contra del reloj. El más rápido en cubrir una distancia preestablecida, es el ganador. Los ciclistas pueden pasarse entre sí durante la carrera, pero no pueden hacer ‘sombra’, corriendo detrás del otro. A esta competencia también se le conoce como la “Carrera de la Verdad”

**Tren** – Una línea de ciclistas que marcan el paso a gran velocidad

**UCI** - Union Cycliste Internationale, la entidad internacional que rige al ciclismo

**Lame Llanta** – Ciclista que se mantiene en la retaguardia, se queda en su llanta trasera y se niega a irse al frente del pelotón

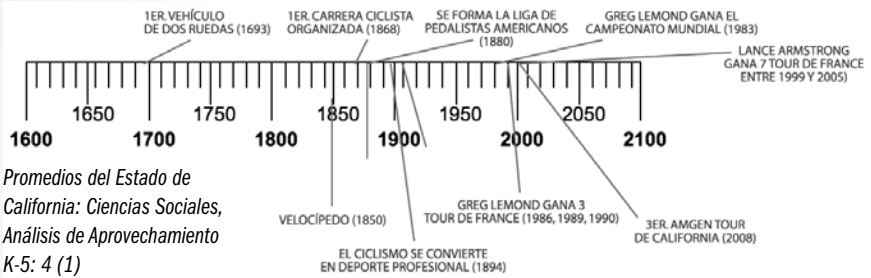
**USA Cycling** – Organización que rige el ciclismo en Estados Unidos. USA Cycling supervisa las actividades de todas las disciplinas del ciclismo (ruta, montaña, pista, cyclo-cross), y establece los criterios para integrar el equipo olímpico de ciclismo de Estados Unidos

**Velo** – Vocablo francés para “bicicleta”

**LECCIÓN 2 (Página 6)**

1. No, siempre se debe usar un casco
2. a. Se debe caminar en una intersección con mucho tráfico, por el área de cruce de peatones y obedeciendo todas las señales de tránsito. b. No se debe conducir una bicicleta demasiado cerca a los autos estacionados. c. Se debe hacer alto en todos los señalamientos que así lo indiquen y se deben respetar todas las señales de tránsito, de la misma forma que lo hacen los conductores de autos.
3. No, es inseguro usar audífonos cuando se monta una bicicleta.
4. Izquierda.
5. Hacia ambos lados.
6. Verdadero

**LÍNEA DEL TIEMPO (Página 7)**



**LECCIÓN 3 (Página 9)**

- 1) Ruta
- 2) El ADT Event Center, Carson, CA, Pista de Ciclismo
- 3) Italia, España, Bélgica, Alemania, Francia, Holanda, Suiza y Estados Unidos o Australia
- 4) Sí, los Juegos Olímpicos de Beijín 2008
- 5) Greg leMonde, 3
- 6) Bélgica (flanders) y Francia
- 7) Pista de Carreras de Ciclismo
- 8) Verdadero

*Promedios del Estado de California: Grado 4: 2.2, 2.5 - Grado 5: 2.3, 2.5*

**LECCIÓN 6 (Página 14)**

- 1) Octubre
- 2) 2 Certificados de Regalos
- 3) 27 minutos
- 4) 89,760 pies

*Promedios del Estado de California: Grado 4 Número Sentido 2.1, 3.2, 3.3*

**LECCIÓN 9 (Página 18)**

1. Argentina
2. Oeste
3. Ligeramente al Norte
4. Sudamérica
5. Verdadero
6. No
7. Circule el continente de Australia en el mapa
8. Coloque una equis sobre el estado de Alaska
9. Identifique la ubicación de los Polos Norte y Sur

*Promedios del Estado de California: Grado 4*

*Historia de Ciencias Sociales: 4.1.1 - 4.1.2*

*Ciencias Sociales y de Historia Análisis de Aprovechamiento K-5: 4 (4)*

**Word Search**

	R	A	N	C	H	O	B	E	R	N	A	R	D	O
E	S	C	O	N	D	I	D	O					A	
	P	A	S	O	R	O	B	L	E	S		C	V	
			S							A		L	I	
			S	A	C	R	A	M	E	N	T	O	S	
			N							L	V			
			T							U	I			
S	O	L	V	A	N	G				I		S	V	
			R							S			I	
			O		S	A	N	J	O	S	E	S	P	
			S							B			A	A
S	A	U	S	A	L	I	T	O		I			L	S
										S			I	A
M	E	R	C	E	D					P			A	D
				M	O	D	E	S	T	O				E
														N
			S	A	N	T	A	C	L	A	R	I	T	A