

Desporto

Prática de desporto



Escola Secundária Dr. João Carlos Celestino Gomes

Ílhavo, 14/10/2022

Trabalho realizado por Bruno Silva nº3 e Samuel Caçador nº19 10ºd, no âmbito da disciplina tecnológicas da informação e comunicação (tic), sob a orientação do professor Sérgio heleno no ano lectivo 21/22

Desporto

Prática de desporto

Escola Secundária Dr. João Carlos Celestino Gomes

Ílhavo, 14/10/2022

Trabalho realizado por Bruno Silva nº3 e Samuel Caçador nº19 10ºd, no âmbito da disciplina tecnológicas da informação e comunicação (tic), sob a orientação do professor Sérgio heleno no ano lectivo 21/22

ÍNDICE

1	Introdução	4
2	Andebol	4
3	Atletismo	5
4	Basquetebol	6
5	Futebol	6
6	Escalada	7
7	Natação	7
8	Boxe	8
9	Capoeira	9
10	Karaté	10
11	Ciclismo	10
12	Esgrima	11
13	Ginástica	12
14	Parkour	12
15	Surf	13
16	Triatlo	13
17	Conclusão	13
18	Para Pensar	13

1 Introdução

Este trabalho surgiu a pedido do professor Sergio Heleno, na disciplina de TIC. Tem por objectivo desenvolver competências da elaboração de trabalhos usando o computador.

O presente documento aborda o tema desporto e apresenta a constituição, diversos desportos como andebol e parkour.

Escolhemos debruçar-nos sobre desporto porque é o nosso curso e gostamos de praticar.

Prática regular de uma actividade que requer exercício corporal e que obedece a determinadas regras, para lazer, para desenvolvimento físico ou para demonstrar agilidade, destreza ou força (ex.: desporto escolar; fazer desporto; praticar desporto)

2 Andebol

O andebol é uma modalidade coletiva jogada em pavilhão, num campo de 40m x 20m, entre duas equipas, com sete jogadores cada. O objetivo dos jogadores é, usando apenas as mãos, lançar a bola para dentro da baliza adversária e, assim, marcar “golo”. A equipa com mais golos no final do jogo ganha.

O andebol é considerado um dos jogos mais antigos da história do desporto. Tornou-se modalidade olímpica em Berlim (1936), com equipas de 11 jogadores. Em Munique (1972), reapareceu mas já com a atual forma de sete jogadores. Para as mulheres só surgiu em 1976 nos Jogos Olímpicos de Montreal. Hoje em dia é permitido o apuramento de 12 equipas, tanto nos homens como nas mulheres. Atribui-se a invenção do andebol ao professor Karl Schelenz, da Escola Normal de Educação Física de Berlim, durante a Primeira Guerra Mundial. No início, o andebol era praticado apenas por moças e as primeiras partidas foram realizadas nos arredores de Berlim. Os campos tinham 40 x 20 m, e eram ao ar livre. Pouco depois, em campos de dimensões maiores, o desporto passou a ser praticado por homens e logo se espalhou por toda a Europa.

Em 1927, foi criada a Federação Internacional de Andebol Amador (FIHA), porém, em 1946, durante o congresso de Copenhaga, os suecos oficializaram o seu handebol de salão para apenas 7 jogadores por equipe, passando a FIHA a denominar-se Federação Internacional de Andebol (FIH), e o jogo de 11 jogadores passou para segundo plano.

Em 1933 foi criada a federação alemã que, três anos depois, introduzia o andebol nos Jogos Olímpicos de Berlim. Em 1954, a FIH contava com 25 nações. No dia 26 de fevereiro de 1940, foi fundada, em São Paulo, a Federação Paulista de Handebol, mas o desporto já era praticado no Brasil desde 1930. Até 1950, a sede da FIH era na Suécia. Transferiu-se no ano seguinte para a Suíça.

A primeira vez que o andebol foi disputado em Jogos Olímpicos foi em 1936, depois foi retirado e voltou em 1972, já na sua nova versão (de 7 jogadores) e em 1976 o andebol feminino também passou a fazer parte dos Jogos Olímpicos. No andebol, são usados sistemas defensivos como o 3x2x1, 5x1, 6x0, 4x2, 3x3 e 1x5. O sistema mais utilizado é o 6x0, onde se encontram 6 jogadores defensivos posicionados na linha dos 6 metros. A defesa 5x1 também é bastante utilizada: nela, 5 jogadores se posicionam na linha dos 6 metros e um jogador (bico ou pivô) se posiciona mais à frente que os outros. Não existem categorias e idades exatas para se utilizar cada tipo de defesa, isso depende da postura tática do defensor e, principalmente, da postura da equipe adversária. Além disso, nos jogos entre equipes de alto nível técnico, é comum a variação de formações de defesa durante o jogo, com o objetivo de confundir o ataque adversário.



Sistema defensivo 6x0

Este sistema de defesa é a base de todos os demais. Os seis jogadores são distribuídos em torno da linha dos seis metros, sendo que cada defensor é responsável por uma determinada área na zona de defesa.

Sistema defensivo 5x1

O sistema de defesa por zona 5 X 1 é uma variação do 6 X 0. Cinco jogadores ocupam a zona dos seis metros e um é destacado para colocar-se na linha dos nove metros, fazendo marcação individual, geralmente no jogador que mais se destaca no ataque adversário.

Sistema defensivo 4x2

Esse sistema é utilizado contra equipes com dois especialistas de arremessos de meia-distância, cujos jogadores de seis metros são de pouca técnica. Quatro jogadores (defensores laterais e centrais) ocupam a zona dos seis metros e dois jogadores (defesas avançadas) colocam-se na zona dos nove metros.

Sistema defensivo 3x2x1

Para diferenciar dos outros sistemas defensivos por zona, esta defesa tem três linhas defensivas. O defensor lateral direito, esquerdo e central formam a primeira linha defensiva junto à área dos seis metros. O defensor lateral direito e esquerdo formam a segunda linha de defesa, que se situa a cerca de dois passos à frente da linha de seis metros. O defensor avançado forma a terceira linha defensiva, na linha dos nove metros.

3 Atletismo

Atletismo é o conjunto de esportes formado por três modalidades: corrida, lançamentos e saltos. Geralmente é praticado em estádios, exceto a maratona, que é uma corrida de longa distância.

O atletismo nasceu na Grécia, onde foram criados os estádios para realização das corridas a pé. Foi na Grécia também que houve o primeiro registro de uma competição de atletismo, durante as Olimpíadas realizadas em 776 a.C.

A corrida envolve estratégia, técnica e bom condicionamento físico do atleta. As corridas são divididas em curta distância ou de velocidade; média distância ou de meio fundo; e longa distância ou de fundo. A pista de corrida contém oito raias, com largura mínima de dez metros. A pista oficial de atletismo é composta de duas retas e duas curvas.

As modalidades oficiais de arremesso e lançamentos abrangem o arremesso de peso, e lançamentos de martelo, disco e dardo. Esses são realizados dentro de áreas limitadas. Os lançamentos dividem-se em três partes: lançamento do martelo, do disco e do dardo.

As provas de salto dividem-se em: provas de salto vertical e de salto horizontal. As provas de salto verticais implicam o salto em altura e o salto com vara. As provas de salto horizontal abrangem o salto em distância e o salto triplo.

O atletismo possui quarenta e duas modalidades atualmente, sendo vinte e oito olímpicas disputadas por homens e mulheres em campo, ao ar livre ou em espaço fechado. Além de estar presente em competições olímpicas, nos Jogos Pan-Americanos, são realizados também campeonatos mundiais, regionais e encontros de atletismo. O atletismo é a forma organizada mais antiga de competição. As primeiras reuniões organizadas da história foram os Jogos Olímpicos, que os gregos iniciaram no ano 776 a.C. Durante anos, o principal evento olímpico foi o pentatlo, que compreendia lançamentos de disco, salto em comprimento e corrida de obstáculos.[2]

Os romanos continuaram celebrando as provas olímpicas depois de conquistar a Grécia no ano 146 a.C. No ano 394 d.C. o imperador romano Teodósio aboliu os jogos. Durante oito séculos não se celebraram competições organizadas de atletismo. Restauram-se na Inglaterra em meados do século XIX, e então as provas atléticas



converteram-se gradualmente no esporte favorito dos ingleses.

Segundo Homero, no ano de 1496 a.C. foi realizada a primeira prova de corrida considerada atlética. Ela foi organizada por Hércules. Segundo a lenda, Hércules, depois de peregrinar pelo mundo, realizando proezas incríveis, radicou-se na ilha de Creta e construiu um estádio neste local. Nele, eram realizadas competições de corridas com outros simpatizantes.

O estádio de Hércules possuía apenas uma pista de corrida, que era percorrida em um só sentido. Mais tarde, foi instituída a prova do Diaulo, com percurso de ida e volta. Então, o percurso das provas de corridas foi aumentando gradativamente para quatro, oito, doze e vinte e quatro vezes duzentas jardas.[3]

Em 1834 um grupo de entusiastas desta nacionalidade alcançou os mínimos exigíveis para competir em determinadas provas. Também no século XIX se realizaram as primeiras reuniões atléticas universitárias entre as universidades de Oxford e Cambridge (1864), o primeiro encontro nacional em Londres (1866) e o primeiro encontro amador celebrado nos Estados Unidos em pista coberta (1868). O atletismo posteriormente adquiriu um grande seguimento na Europa e América.

Em 1896 iniciaram-se em Atenas os Jogos Olímpicos, uma modificação restaurada dos antigos jogos que os gregos celebravam em Olímpia. Mais tarde os jogos celebraram-se em vários países com intervalos de quatro anos, exceto em tempo de guerra. Em 1912 fundou-se a Associação Internacional de Federações de Atletismo. Com sede central de Londres, a associação é o organismo reitor das competições de atletismo a escala internacional, estabelecendo as regras e dando oficialidade às melhores marcas mundiais obtidas pelos atletas.

O atletismo surgiu nos Jogos Antigos da Grécia. Desde então, o homem vem tentando superar seus movimentos essenciais como caminhar, correr, saltar e arremessar.

Na definição moderna, o atletismo é um esporte com provas de pista (corridas rasas, corridas com barreiras ou com obstáculos, saltos, arremesso, lançamentos e provas combinadas, como o decatlo e heptatlo); corridas de rua (nas mais variadas distâncias, como a maratona e corridas de montanha); provas de cross country (corridas com obstáculos naturais ou artificiais); e marcha atlética. Considerado o esporte-base, por testar todas as características básicas do homem, o atletismo não se limita somente à resistência física, mas integra essa resistência à habilidade física. Comporta três tipos de provas, disputadas individualmente que

são as corridas, os saltos e os lançamentos. Conforme as regras de cada jogo, as competições realizadas em equipes somam pontos que seus membros obtêm em cada uma das modalidades.

As corridas rasas de velocidade e revezamento são antigas. As corridas com obstáculos, que podem ser naturais ou artificiais, juntamente com as corridas de “sabe”, que os ingleses chamam de “steeple chass”, foram idealizadas tendo como modelo as corridas de cavalos.

A maratona, a mais famosa das corridas de resistência, baseia-se na legendaria façanha de um soldado grego que em 490 a.C. correu o campo de batalha das planícies de Maratona até Atenas, numa distância superior a 35 km, para anunciar a vitória dos gregos sobre os persas. Uma vez cumprida a missão, caiu morto. As maratonas modernas exigem um percurso ainda maior: 42 195 m.

Nos primórdios de nossa civilização, começa a história do atletismo. O homem das cavernas, de forma natural, praticava uma série de movimentos, nas atividades de caça, em sua defesa própria etc. Ele saltava, corria, lançava, enfim desenvolvia uma série de habilidades relacionadas com as diversas provas de uma competição de atletismo. Podemos verificar que as provas de atletismo são atividades naturais e fundamentais do homem: o andar, o correr, o saltar e o arremessar. Por esta razão, é considerado o atletismo o “esporte base” e suas provas competitivas compõem-se de marchas, corridas, saltos e arremessos. Além disso, o desenvolvimento dessas habilidades são necessárias à prática de outras modalidades esportivas.

Por exemplo, podemos observar uma jogadora em atividade numa partida de futebol, basquete ou voleibol. Durante o jogo, ele anda, outras vezes, corre, salta e pratica arremessos. Por isso, um jogador de futebol, basquete ou voleibol procura sempre desenvolver essas habilidades que são “base” dos conjuntos de atividade física do praticante dessas modalidades.

A história do atletismo é muito bonita, pois que se inicia com a própria história da humanidade, quando o homem primitivo praticava suas atividades naturais para sobrevivência. Chega mesmo a se confundir com a mitologia, quando observamos o período da Antiguidade Clássica, com os Jogos Olímpicos que deram origem aos atuais Jogos Olímpicos da Era Moderna, que trazem como reminiscência cultural mais marcante a figura de Discóbulo de Miron.

O atletismo, sob forma de competição, teve sua origem na Grécia. A palavra atletismo foi derivada da raiz grega, "ATHI, competição", o princípio do heroísmo sagrado grego, o espírito de disputa, o ideal do belo etc. – o que se chamou de espírito agonístico. Surgiram então as competições que foram perdendo o caráter de religiosidade e assumindo exclusivamente o caráter esportivo.

4 Basquetebol

O basquetebol ou bola ao cesto, também conhecido como "basquete". É um jogo desportivo coletivo inventado em 1891 pelo professor de Educação Física canadense James Naismit, na Associação Cristã de Rapazes de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos.[carece de fontes] É disputado por duas equipes de 12 jogadores (5 em campo e 7 suplentes) que têm como objetivo passar a bola por dentro de um cesto e evitar que a bola entre no seu cesto colocado nas extremidades da quadra, seja num ginásio ou ao ar livre.

Os aros que formam os cestos são colocados a uma altura de 3 metros e 5 centímetros. Os jogadores podem caminhar no campo desde que driblem (batam a bola contra o chão) a cada passo dado. Também é possível executar um passe, ou seja, passar a bola em direção a um companheiro de equipe.

O basquetebol é um desporto olímpico desde os Jogos Olímpicos de Verão de 1936 em Berlim.

O nome vem do inglês basketball, que significa literalmente "bola no cesto".[carece de fontes] É um dos esportes mais populares do mundo.[1]

Em Dezembro de 1891, o professor de educação física canadense James Naismit, do Springfield College (então denominada Associação Cristã de Rapazes[2]), em Massachusetts, Estados Unidos, recebeu uma tarefa de seu diretor: criar um desporto que os alunos pudessem praticar em um local fechado, pois o inverno costumava ser muito rigoroso, o que impedia a prática do Beisebol e do Futebol Americano.



Naismit logo descartou um jogo que utilizasse os pés ou com muito contato físico, pois poderiam se tornar muito violentos devido às características de um ginásio, local fechado e com piso de madeira.

Logo escreveu as treze regras básicas do jogo e pendurou um cesto de pêssegos a uma altura que julgou adequada: 10 pés, equivalente a 3,05 metros, altura que se mantém até hoje; já a quadra possuía, aproximadamente, metade do tamanho da atual.[3][4]

Em contrastes com as redes de basquete moderno, em cesta de pêssegos manteve a sua parte inferior, e as bolas tinham que ser retiradas manualmente após cada "cesto" ou ponto marcado, o que provou ser ineficaz. Dessa forma, um buraco foi perfurado no fundo da cesta,

permitindo que as bolas fossem retiradas a cada vez com uma longa vara. Os cestos de pêssegos foram utilizados até 1906, quando foram finalmente substituídos por aros de metal com tabela.

Uma outra alteração foi feita logo cedo, de forma que a bola apenas passasse pela cesta, abrindo caminho para o jogo que conhecemos hoje. Uma bola de futebol foi usada para acertar as cestas. Sempre que uma pessoa arremessava uma bola na cesta, a sua equipe ganharia um ponto. A equipe com o maior número de pontos ganhava o jogo.[3] As cestas foram originalmente pregadas ao balcão do mezanino da quadra de jogo, mas isto se provou impraticável quando os espectadores no balcão começaram a interferir nos arremessos. A tabela foi introduzida para evitar essa interferência, que teve o efeito adicional de permitir rebotes.[5] Esse desporto chama-se "basquetebol".[6]

O termo "basket" significa "cesta" em inglês e o termo "ball" significa "bola". Logo, a tradução Futeb

5 Futebol

O futebol,[4] também referido como futebol de campo,[5][6] futebol de onze[7][8] e, controversamente, futebol associado[nota 1][9][10][11][12] (em inglês: association football, football, soccer), é um desporto de equipe jogado entre dois times de 11 jogadores cada um e um árbitro que se ocupa da correta aplicação das normas. É considerado o desporto mais popular do mundo, pois cerca de 270 milhões de pessoas participam das suas várias competições.[13] É jogado num campo retangular gramado, com uma baliza em cada lado do campo. O objetivo do jogo é deslocar uma bola através do campo para colocá-la dentro da baliza adversária, ação que se denomina golo (português europeu) ou gol (português brasileiro). A equipe que marca mais gols ao término da partida é a vencedora.[14]

O jogo moderno foi criado na Inglaterra com a formação da The Football Association, cujas regras de 1863 são a base do desporto na atualidade. O órgão regente do futebol é a Federação Internacional de Futebol (em francês: Fédération Internationale de Football Association), mais conhecida pela sigla FIFA. A principal competição internacional de futebol é a Copa do Mundo FIFA, realizada a cada quatro anos. Este evento é o mais famoso e com maior quantidade de espectadores do mundo, o dobro da audiência dos Jogos Olímpicos.[15]

Origem do nome

As regras do assim chamado "football association" foram codificadas na Inglaterra pela FA no ano de 1863 e este nome foi cunhado para distinguir o jogo das outras formas de futebol jogados na época, como o rugby football e o gaelic football, por exemplo.

A primeira "referência à bola inflada usada no jogo" foi em meados do Século XIV: "þe heued fro þe body went, Als it was a foteballe".[16] Já a palavra soccer, como uma abreviação de association apareceu pela primeira vez em escolas privadas e universidades inglesas na década de 1880 (às vezes usando a variante ortográfica "socket").

De acordo com o Online Etymology Dictionary, as "regras do soccer" foram feitas em 1848, antes da divisão do "football association" com o "rugby football" em 1863.[17] O termo "soccer" vem de uma gíria ou abreviação jocular da palavra "association", com o sufixo "-er" anexado a ele.[18] Esta palavra (que chegou à sua forma final em 1895) foi registrada pela primeira vez em 1889 na forma anterior de socca.[19] A forma final "soccer" é creditada a Charles Wreford-Brown, um estudante da Universidade de Oxford que gostava de usar formas encurtadas de palavras, como "brekkers" para o café da manhã e "rigger" para o rugby. Clive Toye observou que ele pegou a terceira, quarta e quinta letras de Association e a chamou "soc-cer"



O termo football association nunca foi amplamente utilizado, embora na Grã-Bretanha alguns clubes de futebol em redutos onde o rugby football é popular adotaram o sufixo Association Football Club (A.F.C.) para evitar confusão com o esporte dominante em sua área.[20] Por quase cem anos depois de ser cunhado, a palavra "soccer" foi uma alternativa aceita e incontroversa na Grã-Bretanha se referir ao futebol, muitas vezes em contextos coloquiais e juvenis, mas também foi amplamente utilizado na fala formal e escrita sobre o jogo. "Soccer" era um termo usado pela classe alta, enquanto a classe trabalhadora e a classe média preferiam a palavra "football"; como a classe alta perdeu influência na sociedade britânica a partir da década de 1960, "football" suplantou "soccer" como a palavra mais usada e aceita. Há evidências de que o uso da palavra "soccer" está diminuindo na Grã-Bretanha, sendo considerado como um termo inglês americano.[20]

Dentro dos países de língua inglesa, o football association é atualmente chamado de "futebol" no Reino Unido e principalmente "soccer" no Canadá e nos Estados Unidos. Pessoas em países onde outros códigos de futebol são predominantes (Austrália, Irlanda, País de Gales, África do Sul e Nova Zelândia) podem usar ambos os termos, embora as associações nacionais na Austrália e Nova Zelândia usem principalmente "football" para o nome formal.

"Fitbaa", "fitba" ou "fitbaw" é uma renderização da pronúncia escocesa de "football", muitas vezes usada em um contexto humorístico ou irônico.

No resto do mundo, o "football association", em sua forma moderna, foi exportada pelos britânicos, e muitas das nações adotaram este termo inglês comum para o esporte em sua própria língua. Isso geralmente era feito de duas maneiras: seja importando diretamente a palavra em si, ou como calque traduzindo suas partes constituintes, "foot" e "ball", como, por exemplo, "balompié".

História

6 Escalada

A escalada é um esporte que utiliza as técnicas e movimentos do montanhismo. Pode ser praticada tanto individualmente como em grupo e tem como objetivo exigir o máximo de força e concentração.

Existem várias modalidades de escalada: escalada de bloco, esportiva, artificial, indoor, tradicional, bigwall, alpina e em alta montanha (alpinismo). Na escalada a pessoa deve encontrar diferentes meios para ultrapassar os obstáculos, seja em montanhas ou na parede de uma academia.

A escalada de bloco consiste em subir uma rocha ou um muro de treino, onde se privilegia mais a força física de explosão.

A escalada tradicional caracteriza-se pelos pontos de segurança fixados nas paredes a subir.

Na escalada artificial, o escalador recorre a aparelhos tais como estribo, grampos, móveis, para auxiliar na sua progressão.

Um dos principais aspectos que atrai na escalada, é o fato de poder ser praticada em qualquer cidade, já que pode ser praticada em qualquer lugar que possua uma parede de alpinismo

Escalada é o desporto ou a atividade de escalar paredes de rocha, especialmente com o auxílio de cordas e equipamentos especiais. O objetivo é atingir um ponto final ou um cume de uma face rochosa ou de uma estrutura. Isso é feito utilizando equipamentos específicos, dependentes da dificuldade da escalada. É um desporto com uma exigência física elevada que combina ginástica e agilidade com o trabalho mental para executar uma ascensão ou uma travessia.



Esta atividade pode ser praticada como forma de recreação ou, em níveis mais elevados, como desporto competitivo. Além disso, algumas atividades comerciais utilizam as técnicas da escalada no seu cotidiano, como na manutenção de torres de comunicação e pontes. Também é uma competência necessária para realização de operações militares e resgates de emergência.

Boulder

Boulder é uma modalidade que não utiliza cordas, feita em blocos de pedras, pequenas falésias ou em muros de escalada indoor, em que uma queda não seria perigosa para o escalador.[1] A prática de boulder requer poucos equipamentos. É necessário apenas sapatilha, magnésio e crash pad, para amortecer pequenas quedas. Pela natureza curta das escaladas em boulders, preza-se muito pela força, técnica e explosão do escalador.

Escalada esportiva

Na escalada esportiva, as proteções usadas pelos escaladores durante a progressão são fixas na rocha, normalmente feitas com grampos ou chapeletas de inox que foram instaladas na parede previamente pelos conquistadores da via. Por serem proteções mais seguras e pré existentes na rocha, eliminam a etapa de colocação das proteções móveis durante a subida, fazendo com que seja requerido menos equipamentos e procedimentos. Assim como nos boulders, valoriza-se a força, técnica e resistência do escalador.[2] Por essas características, as vias esportivas geralmente são curtas, entre 20 e 50 metros, mas não impede que existam vias mais longas, com duas ou mais enfiadas.[3]

Escalada tradicional

Diferente da esportiva, na escalada tradicional não existem proteções fixas previamente instaladas na rocha para que a proteção do escalador possa ser feita. Nesta modalidade utiliza-se equipamentos de proteção móvel que são instalados em fissuras e outras imperfeições da rocha, que são removidos ao final da atividade.[4] Ela demanda do escalador maior conhecimento e comprometimento, fazendo o estilo tradicional menos casual.

7 Natação

Natação é um exercício, arte ou esporte de nadar. É considerada um dos exercícios mais completos por movimentar grande parte dos músculos e articulações do corpo. Oferece vários benefícios como: liberação de tensões, resistência muscular, diminuição do estresse, do colesterol e da pressão arterial, melhora a circulação sanguínea.

É um exercício antigo, existem registros de 2.500 a.C sobre sua prática no Egito.

A natação é indicada com objetivos terapêuticos, no tratamento de problemas respiratórios e recuperação de atrofia muscular.

O risco de lesões que a natação oferece é pequeno, já que a água amortece os impactos.

É essencial adotar uma dieta equilibrada para suprir as necessidades do corpo, pois a natação é um exercício que requer muita energia.



Os estilos de natação dividem-se em quatro: crawl, costas, peito e borboleta. No nado crawl, o peito fica submerso, as batidas de pernas são alternadas, os braços são alternados simultaneamente. A força dos movimentos das pernas é de cima para baixo.

Natação é a capacidade do homem e de outros seres vivos de se deslocarem através de movimentos efetuados no meio líquido, geralmente sem ajuda artificial. A natação é uma

atividade física que pode ser, de maneira simultânea, útil e recreativa. As suas principais utilizações são recreativas, balneares, pesca, exercício e desporto.

História

O registro mais antigo sobre a natação remonta a pinturas rupestres datadas de há cerca de 7000 anos. As referências escritas remontam a 2000 a. C. Algumas das primeiras referências estão incluídas em obras históricas como a Epopeia de Gilgamesh, a Ilíada, a Odisseia, a Bíblia (Ezequiel 47:5, Atos 27:42, Isaías 25:11), Beowulf, e outras sagas. No ano de 1538, Nikolaus Wynmann, um professor alemão de linguística, escreveu o primeiro livro sobre natação, “O Nadador ou o diálogo sobre a arte de Nadar” (Der Schwimmer oder ein Zwiegespräch über die Schwimmkunst). A natação de competição começou na Europa por volta do ano de 1800, na sua maioria utilizando o estilo bruços. Posteriormente, em 1873, John Arthur Trudgen, apresentou o estilo Trudgen, após ter copiado o estilo crawl usado pelos Índios Nativos Norte-americanos, criando uma ligeira variante do mesmo. Devido ao repúdio dos britânicos pelos salpicos, Trudgen empregou a pernada de bruços no lugar do batimento de pernas convencional do estilo crawl. A natação fez parte dos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna em 1896, em Atenas. Finalmente em 1902 Richard Cavill introduziu o estilo crawl e em 1908, foi fundada a Federação Internacional de Natação (FINA). O estilo mariposa foi desenvolvido na década de 1930, que no início surgiu como uma variante do estilo de bruços, até que foi aceita como um estilo distinto, em 1952.

Natação animal

Diversos animais possuem a capacidade de nadar por instinto, como é o caso do ser humano. Nos mamíferos, esta natação por instinto tem o nome de "Natação Padrão". Este tipo de natação define-se por ser executada com a cabeça fora de água, batimentos dianteiros dos braços (patas anteriores) com um ângulo próximo dos 90 graus e pernas (patas posteriores) em leve flexão (realizando um movimento parecido com o pedalar). Este modo de nadar é vulgarmente conhecido por “nadar à cão”.

No nado de costas, a barriga fica para cima, os movimentos de braços e pés são semelhantes aos do crawl, sendo que a diferença é a origem da força, que nesse é de baixo para cima.

8 Boxe

Boxe ou pugilismo é um esporte de combate no qual os lutadores calçam luvas acolchoadas e utilizam as mãos para atacar e defender.

O objetivo no boxe é desferir golpes para pontuar ou nocautear o oponente, seguindo um conjunto de regras predeterminadas. As lutas acontecem em um ringue de boxe, um tablado amortecido cercado de cordas que delimitam a área do combate.

A luta de boxe termina quando o tempo total se esgota ou quando um dos lutadores fica impossibilitado de continuar o combate.

História do boxe

O boxe já era um esporte popular e bem desenvolvido na Grécia Antiga e foi introduzido nas Olimpíadas no ano 688 antes de Cristo. Os lutadores utilizavam faixas de couro nas mãos e as lutas só terminavam quando um dos lutadores admitia a derrota ou não conseguia conseguir a luta. Na Roma Antiga, as lutas de boxe aconteciam em anfiteatros e geralmente só terminavam com a morte de um dos lutadores. Era comum a utilização de pedaços de metal amarrados nas mãos para causar mais impacto. As lutas se passavam em um círculo desenhado no chão, o que posteriormente deu origem a ideia de ringue que predomina até hoje.

Após a queda do Império Romano, o boxe só ressurgiu no século XVIII na Inglaterra. Na época, as lutas eram realizadas com as mãos livres. Quando as lutas se tornaram violentas demais, foram estabelecidas regras para o uso de luvas e, finalmente, a divisão da luta em rounds. A Suméria, um dos cinco berços da civilização, também é berço de quase tudo que hoje é dito ser "ocidental", incluindo o boxe cujas evidências mais antigas datam 3000 a.C.[4] Mais tarde foi levado para o Egito e milênios depois para a Grécia, onde ficou conhecido como Pigmaquia.



Nos séculos XVIII e XIX, quando houve o renascimento na Inglaterra, o boxe era praticado com as mãos nuas. Essas lutas com as mãos descobertas eram frequentemente brutais, de modo que o boxe acabou sofrendo intensas mudanças em 1867, com a formulação das Regras do Marquês de Queensberry, que previam rounds de três minutos, separados por um intervalo de um minuto, além do uso obrigatório das luvas. Essas regras entraram em vigor em 1872.

O boxe foi primeiramente considerado um desporto olímpico em 688 a.C., na 23.^a olimpíada da antiguidade; seu vencedor foi Onomasto de Esmirna, que foi quem definiu as regras do esporte.[7] Posteriormente, quando houve o ressurgimento dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, nas Olimpíadas de 1896, em Atenas, o boxe não foi incluído como uma das modalidades da competição.[8] O boxe então somente retornou nas Olimpíadas de 1904, a terceira da Era Moderna, em St. Louis, e desde então foi praticado em todas as suas edições posteriores, com exceção das Olimpíadas de 1912, em Estocolmo. História do boxe no Brasil

No início do século XX, o boxe era praticamente desconhecido no Brasil. Os poucos praticantes existentes na época, eram emigrantes alemães e italianos, localizados nos estados do Rio Grande do Sul e São Paulo.

A primeira luta realizada no Brasil foi em 1913, na cidade de São Paulo, entre um pequeno ex-boxeador profissional que fazia parte de uma companhia de ópera francesa e o atleta Luis Sucupira, conhecido como o Apolo Brasileiro, em razão de seu físico avantajado. Embora surrado, Apolo reconheceu que a técnica pode superar a força e tornou-se um grande entusiasta do boxe e seu primeiro grande divulgador.

Apesar de Apolo ter começado a divulgar o boxe, em 1919 através do marinheiro Góes Neto, que havia aprendido técnicas de boxe na Europa, que o esporte foi divulgado de verdade e reconhecido. Após retornar de viagem ao Brasil, Góes Neto resolveu fazer algumas exibições no Rio de Janeiro, onde estava o sobrinho do Presidente da República, Rodrigues Alves, que se apaixonou pelo boxe. Com o apoio de Rodrigues Alves, a difusão do boxe ficou mais fácil. Neste período, foram criadas academias e não demorou muito para o boxe ser um esporte regulamentado, com a criação das "comissões municipais de boxe" em São Paulo, Santos e Rio de Janeiro. Isso tudo entre os anos de 1920 e 1921.

Ditão – O primeiro pugilista brasileiro

Em 1922 o Brasil teve seu primeiro pugilista a ganhar destaque. Benedito dos Santos, conhecido como Ditão, começou a treinar boxe numa academia de São Paulo. Era um negro de porte gigantesco com enorme talento para o boxe e detentor de um direto potente.

No início de 1923 estreando como profissional, derrotou sem nenhuma dificuldade seus três primeiros adversários, todos no primeiro round.

O destaque do pugilista logo despertou o assédio dos empresários. Foi então organizada uma luta entre Ditão e o campeão europeu Hermínio Spalla, pugilista italiano que tinha um cartel com mais de 60 lutas. Ditão começou o combate derrubando Spalla no primeiro round, porém, o campeão europeu massacrado o lutador brasileiro no decorrer da luta e Ditão além de ter sido derrotado acabou sofrendo um derrame, do qual encerrou a sua carreira para o resto de sua vida.

Com este episódio, o boxe brasileiro foi duramente criticado e passou a ser proibido até meados de 1925.

O clube Espéria

Com a revogação da proibição do boxe no Brasil, o primeiro clube a receber lutas de boxe foi o Espéria, na cidade de São Paulo. Começava a primeira época áurea do boxe no país, tendo

inclusive a criação de uma espécie de ranking, algo até então inexistente, e uma nova cultura de treinos. Eis que surgem os primeiros grandes treinadores de boxe brasileiro, Batista Bertagnolli e Celestino Caversazio. No Espéria, organizaram uma escola de formação, que traria grandes consagrações para o esporte nos anos seguintes.

A profissionalização do boxe brasileiro

9 Capoeira

A capoeira é uma expressão cultural e luta afro-brasileira criada pelos negros africanos que foram escravizados em território brasileiro.

Essa prática foi desenvolvida pelos povos escravizados como uma forma de defesa às brutais violências praticadas pelos seus senhores.

Acredita-se que o nome capoeira tem origem da língua tupi-guarani e faz referência a uma área de vegetação rala ou cortada.

Além de ser uma luta, a capoeira é arte, música e cultura popular. Em 2014, a UNESCO reconheceu a roda de capoeira como Patrimônio Cultural e Imaterial da Humanidade.

História e origem da capoeira

Durante o período da escravidão

A partir do século XVI, os colonizadores portugueses trouxeram milhões de africanos em navios negreiros para serem escravizados no Brasil.

Esses negros trabalhavam como escravos nos engenhos de cana-de-açúcar e na plantação de culturas como o tabaco, algodão e café.

Eles estavam submetidos a condições desumanas e degradantes de trabalho forçado e eram alvo de violências cruéis como mutilações e chibatadas.

Para enfrentar seus senhores e, quem sabe, conseguir fugir em busca da libertação, essa população começou a treinar golpes e a desenvolver a agilidade corporal e assim começaram a criar o que seria a capoeira. O lexicógrafo Antônio Geraldo da Cunha aponta como origem provável o termo homónimo capoeira, em uso em data anterior a 1583, significando tanto o galinheiro, como os cestos onde os capões e outras aves domésticas eram transportados para venda em mercados e também porta a porta, tarefa muitas vezes executada por escravos antes da abolição da escravatura. Escravos bantos levados de Angola para o Brasil trouxeram com eles um tipo característico de luta corporal, ainda nos tempos coloniais, com a qual se entretinham nos intervalos do trabalho nos mercados para onde



transportavam as capoeiras, chamando a atenção dos assistentes, pela graça e beleza das exibições. Devido ser entre o trabalho, o termo acabou ganhando uso pejorativo, documentado em 1824, significando vadio, malandro ou malfeitor, características que se atribuíam aos indivíduos destros nesse tipo de luta. O termo capoeira, por sua vez, é uma variação de capão, significando o galo castrado, derivado do latim vulgar "cappare", que significa "castrar", deduzido secundariamente por cappõ-õnis.[19] Outra vertente sustenta que o termo é oriundo do tupi, derivando da palavra ka'apûera.[20]

História

Ver também: Cronologia da capoeira no Brasil

Origem

A partir do século XVI, Portugal começou a enviar escravos para o Brasil, provenientes primariamente da África Ocidental. Os povos mais frequentemente vendidos no Brasil faziam parte das etnias: iorubá, jeje e hauçá e do grupo banto (incluindo os congos, os quimbundos e os Kasanjes), provenientes dos territórios localizados atualmente em Angola e Congo.[carece de fontes]

No século XVII, era costume dos povos pastores do sul da atual Angola, na África, comemorar a iniciação dos jovens à vida adulta com uma cerimônia chamada n'golo (que significa "zebra" em quimbundo).[carece de fontes] Durante a cerimônia, os homens competiam numa luta animada pelo toque de atabaques em que ganhava quem conseguisse encostar o pé na cabeça do adversário.[carece de fontes] O vencedor tinha o direito de escolher, sem ter de pagar o dote, uma noiva entre as jovens que estavam sendo iniciadas à vida adulta.[carece de fontes] Com a chegada dos portugueses e a escravização dos povos africanos, esta luta foi introduzida no Brasil.[21]

É proposto que a capoeira surgiu na época do Brasil Colônia, por aculturação como uma saída para expressar desejos para a liberdade da raça negra e pela necessidade de se defender de senhores inimigos.[22] Este povo, na grande parte, era desarmado e usavam seus próprios corpos como seu método de combate, aproveitando-se as danças, cantigas e movimentos manifestados por culturas africanas ao mesmo tempo.[22] Debate do origem da capoeira

A capoeira ainda é um motivo de controvérsia entre os estudiosos de sua história e sobretudo no que se refere ao período compreendido entre o seu surgimento e o início do século XIX, quando aparecem os primeiros registros confiáveis com descrições sobre sua prática.[23]

O líder quilombola Zumbi dos Palmares. A arte da capoeira foi utilizada pelo Quilombo dos Palmares contra as tropas da Capitania de Pernambuco

Por isso, a origem da capoeira está em debate se a capoeira começou inicialmente na África ou nasceu no Brasil. Alguns pensam que a capoeira já existia como uma forma de dança ritualística na Angola, trazida ao Brasil durante o comércio de escravos. Enquanto outros consideram que a capoeira tenha surgido em fins do século XVI no Quilombo dos Palmares (no atual estado de Alagoas), situado na então Capitania de Pernambuco (atual estado brasileiro de Pernambuco).[24]

10 Karaté

O Karatê é em uma arte marcial japonesa e um método de ataque e defesa pessoal que inclui diversas técnicas executadas com as mãos desarmadas. Karate é uma palavra japonesa que significa “mãos vazias”.

Em Português do Brasil, a grafia correta da palavra é “caratê” (com “c” e com acento circunflexo), contudo é comum encontrar escrita com “k”.

O método de defesa pessoal foi possivelmente originado na China, mas se desenvolveu e evoluiu no Japão, na província de Okinawa, com base em uma luta já existente na época.

No Japão também se acrescentou a partícula “do” (karate-do), que significa “caminho”, para acrescentar à luta os aspectos filosóficos e físicos, cujas técnicas visam disciplinar o corpo e a mente.

Os praticantes de caratê são denominados “caratecas”. Nas lutas, os caratecas só podem usar as armas de combates naturais, ou seja, o próprio corpo (mãos, braços, pés, pernas, etc.), incluindo os bons reflexos de visão e a inteligência.

O nível atingido por cada carateca é classificado através de um sistema de faixas coloridas (classe Kyu), na seguinte ordem: branca, amarela, vermelha, laranja, verde, roxa, marrom. A faixa branca é indicativa de principiante.

A faixa preta é conseguida por quem atingiu todos os conhecimentos da classe Kyu e domina a arte marcial (classe Dan). No Sistema Shotokan são definidos mais 10 níveis exclusivos para serem alcançados pela classe Dan (faixas-pretas).



Quando se trata de estudar as origens das artes marciais, é importante constatar de pronto que é impossível estabelecer ou identificar qual o momento exato em que surgiram, e o máximo que se pode fazer são conjecturas a partir do ambiente sociocultural em que se desenvolveu, traçando uma linha de acontecimentos mais ou menos coerente, haja vista que alguns aspectos duma arte marcial (v. g., algumas técnicas e/ou personagens) têm uma origem bem conhecida ou documentada, porém, o conjunto não se fecha, se não se incluírem outras fontes, como relatos e anedotas. O que se sabe é que todos

os povos que se organizaram em sociedade possuem alguma forma de defesa, isto é, pelo menos possuem uma força armada, pois os ajuntamentos de pessoas eventualmente entravam em choque, por recursos naturais ou outros motivos.

Naturalmente, seguindo uma linha evolutiva mais ou menos uniforme, tal como aconteceu com a agricultura, a pesca, a música e outras atividades, as artes marciais desenvolveram-se como disciplina, surgindo mestres e aprendizes. Isso, por exemplo, pode ser demonstrado pela existência das falanges gregas, modelo que se impôs por certo tempo, até ser superado pelas coortes romanas, e assim anterior e sucessivamente.

Da Grécia, vem outro exemplo de desenvolvimento das artes marciais como disciplina. As cidades-estados (ou polis) disputavam a supremacia sobre as demais, pelo que apareceram os períodos ateniense, espartano, tebano etc. Dentro de tais circunstâncias, somente em Esparta as disciplinas militares tiveram relevo, eis que naquele ambiente foi dado destaque ao desenvolvimento físico, para fazer frente aos embates e os cidadãos espartanos (esparciatas) treinavam de maneira forte tanto a luta armada como a desarmada.

Em se tratando de luta desarmada, no ambiente helênico desenvolveu-se a arte marcial do pancrácio, que teria surgido por volta do século VII AEC ou antes e cujo arcabouço técnico englobaria os mais variados movimentos e golpes, desde socos a estrangulamentos. Como esporte sabe-se ter feito parte dos Jogos Olímpicos naquela época.[10]

Caminhando já na Ásia, onde se acredita ser o berço das artes marciais modernas, sabe-se que o exército de Alexandre Magno enfrentou guerreiros de várias origens, como de China e Índia. É impossível creditar o desenvolvimento das artes marciais asiáticas ao contacto com os gregos, pois logicamente existiam já naquelas paragens suas próprias disciplinas, tanto é que se deu enfrentamento entre exércitos e não de um exército e pessoas desarmadas. Infere-se ter havido certamente a troca de conhecimentos, o que era inevitável, após a estabilização das relações. De qualquer forma, havia na Índia uma forma de luta chamada de vajramushti, a qual parecer ter sido transmitida a outros países ou mesmo comunidades, no processo de trocas culturais na Ásia.[11][12]

Posto que se diga tratar mais de especulações, diante da lacuna documental e de que, mesmo existindo algum documento, se tratam de coletâneas de relatos, lendas ou anedotas, de facto, as artes marciais passaram a ter caracteres mais formais quando um monge budista indiano chamado Bodhidharma — o primeiro grande mestre —, por volta do ano 520 EC, no fito de empreender uma longa jornada em busca de iluminação espiritual, viajou desde a Índia até a

China. O monge ficava onde lhe dessem abrigo, em templos ou casas, e aproveitava para evangelizar de acordo com sua doutrina.[13]

Sua jornada o teria levado até o Templo Shaolin e, quando Bodhidharma viu as condições físicas precárias em que se encontravam os monges daquele sítio, exortou-os no sentido que a pessoa deveria evoluir por completo, desenvolvendo o lado espiritual mas sem esquecer do físico, pelo que instruiu todos na prática de exercícios.[14]

A prática dos exercícios evoluiu para um sistema de defesa pessoal, até com o uso de armas e outros instrumentos, fazendo surgir uma reputação de que os monges lutadores seriam experts em diversas modalidades e formas de combate, pelo que se difundiu por toda a China. Os monges de Shaolin não se isolaram apenas na China e levaram seus conhecimentos religiosos, filosóficos e marciais para outros recantos, entre estes o Japão.

Japão

O arquipélago de Oquinaua (沖縄 Okinawa?) localiza-se quase que exatamente a meio caminho entre Japão e China, no Mar da China Oriental. Por causa de sua posição geográfica, a região sempre despertou a cobiça dos dois países, os quais não pouparam esforços para estenderem suas influências (culturais e econômicas), tornando a existência de um governo local submetida à conjugação de interesses e política externos. A influência chinesa era considerável, e alguns praticantes de artes marciais oriundos daquele país chegaram a Oquinaua.[14]

Apesar da circunstância de gravitar em torno da influência sino-japonesa, sucedeu na história de Oquinaua, entre 1322 e 1429, um período denominado de Sanzan-jidai (三山時代, período dos três montes) quando que se debateram os três reinos de Hokuzan (北山, Monte Setentrional), Chuzan (中山, Monte Central) e Nanzan (南山, Monte Meridional) pelo controle da região. Tal período acabou com a unificação sob a bandeira do reino de Ryukyu e sob o comando de Chuzan, que era o mais forte economicamente, inaugurando a primeira dinastia Sho: Sho Hashi. Nessa época, influência chinesa consolidou-se como a preponderante das duas e isso se refletiu na estrutura administrativa do reino e noutros aspectos culturais.[15]

Entrementes, após a unificação e no fito de conter eventuais sentimentos de revolta, el-Rei Sho Hashi promulgou um édito que tornou proibido o porte de quaisquer armas por parte da população civil. Este facto é considerado o marco principal do processo evolutivo que veio a culminar no karatê, posto que já existisse em Oquinaua uma arte marcial própria, a medida régia impôs um ritmo diferente, pelo que, devido à necessidade de as pessoas terem uma forma de defesa e em razão da proibição real, aquelas técnicas foram-se aperfeiçoando.[16]

Fruto também da proibição do porte de armas foi o desenvolvimento do kobudo, outra arte marcial oquinauense que transformou o uso de objectos do cotidiano em armas, como a tonfa e o nunchaku, que eram originalmente instrumentos de trabalho, para manuseio de moinho e debulhagem de arroz.[17]

A sociedade japonesa, possuindo uma classe guerreira, era há muito conhecedora de disciplinas de combates com e sem armas. No seio das famílias e/ou clãs fomentaram-se formas de combate, os chamados koryu, transmitidos somente internamente. Entretanto, o que importa é que houve certa troca de conhecimentos, posto que muito velada, e que essas artes evoluíram para atender exatamente às necessidades dos grupos que as usavam.[18]

Essa peculiaridade, de existir uma classe nobre guerreira, impingiu à nascente arte do caratê um carácter subalterno, de exórdio, pois se desenvolveu precipuamente nas camadas mais pobres da população, que sobreviviam de atividades agrícolas e de pesca, haja vista que as classes de guerreiros, tal e qual sucedia em China e Japão, não difundiam suas disciplinas de combate fora de seu estreito círculo. De qualquer modo, a classe guerreira (mormente, os peichin) acabou por se render às técnicas de luta desarmada.[18][19]

O que viria a ser o jiu-jítsu surgiu para capacitar o samurai para a luta desarmada mas usando armadura, pelo que não era racional utilizar ostensivamente de pontapés e socos mas mais projeções e estrangulamentos. Por seu turno, o que se desenvolveu em Ryukyu visava justamente ao combate desarmado, que se poderia dar em qualquer sítio sem que os contendores estivessem a usar um traje específico, mas poderia coincidir de se enfrentar guerreiros com armadura, pelo que socos e pontapés eram mais interessantes, isso aliado ao condicionamento de mãos e pés para serem instrumentos de ataques fulminantes.[20]

A independência do reino de Ryukyu sofreu duro golpe quando, em 1609, o clã samurai de Satsuma, com aprovação do imperador do Japão, subjugou o arquipélago. Por ocasião da invasão, os samurais encontraram pouco ou nenhum revide, porque, dadas as circunstâncias, el-Rei declarou que a vida é o mais importante tesouro e recomendou que a população das ilhas não revidasse à agressão estrangeira. Oquinaua passou a ser um estado tributário de Japão e China, mas, contrário ao cenário anterior, com predomínio nipônico, que expôs a cultura local e influenciou sobremaneira o desenvolvimento das artes marciais, sob os valores da classe guerreira. Naquele momento, o clã Satsuma introduziu sua própria disciplina, o jigen-ryu.[21]

11 Ciclismo

O QUE É CICLISMO?

Ciclismo é uma atividade que envolve a repetição de um movimento e que usa como meio de locomoção a bicicleta. O ciclismo pode ser competitivo, recreativo e também praticado como forma de atividade física, tanto outdoor como indoor (como as aulas de spinning).

O ciclismo também é parte integrante de outra modalidade esportiva, o triathlon que une natação, ciclismo e corrida.

QUAL A HISTÓRIA DO CICLISMO?

As origens do ciclismo estão ligadas ao século XIX, especificamente a década de 1890. Afinal, foi nesse período que as bicicletas passaram por melhorias significativas, que permitiram que o ciclismo enquanto modalidade esportiva se desenvolvesse.

Apesar disso, se formos considerar como ciclismo qualquer atividade que envolva andar de bicicleta, então poderemos remontar o início à 1839 quando o ferreiro escocês Kirkpatrick Macmillan criou o primeiro protótipo de uma bicicleta: dois pedais grudados em uma enorme roda da frente.

As bicicletas com rodas de tamanho igual e sistemas de corrente e catraca, contudo, só surgiram em 1880 e o mecanismo de marchas surgiu na década seguinte, em 1890. História do ciclismo

O Ciclismo surgiu a partir de 1890.



Entre 1890 e 1900 nasceram grandes provas, que ao longo dos anos se tornaram clássicos, alguns ainda existem hoje como o Liège-Bastogne-Liège.

Em 1891 acontece a primeira grande prova de Audax, ou "Randonneurs", entre Paris e Brest (na França), ida e volta, num total de 1200 Km. A prova é a mais tradicional do ciclismo mundial e não tem caráter competitivo. Os participantes correm contra o tempo, com diversas regras, para chegar ao final em uma longa prova de logística e superação. Atualmente, para poder participar dos 1200 Km, o ciclista deve conseguir realizar num mesmo ano, as provas de 200, 300, 400 e 600 Km, ganhando o chamado "brevet" para realizar o 1200 Km. No Brasil essa prova é realizada desde 2003 com autorização do Audax Club Parisien.

Em 1893 foi feito o primeiro Campeonato (CM) Mundial, com provas de sprints e meio fundo, exclusivamente para os corredores amadores do mundo.

Esporte olímpico

O ciclismo faz parte do programa olímpico desde a primeira edição moderna dos jogos de Atenas, em 1896, quando os eventos realizados eram apenas em pistas, com bicicletas extremamente aerodinâmicas.

Até os Jogos de 1984 em Los Angeles teve apenas a participação masculina. As mulheres começaram a participar dos eventos de estrada nas Olimpíadas de Seul, em 1988.

Na Olimpíada de Atlanta, 1996, foi adicionada a modalidade de ciclismo de montanha (cross-country), praticado em Mountain Bikes.

Nos Jogos Olímpicos de Pequim, 2008, foi adicionado outra modalidade desta disciplina "BMX SX" (BMX Supercross), que incorpora novas dificuldades como uma rampa mais íngreme e com saltos maiores, com uma velocidade considerável.

Paraciclismo

Paraciclismo é um esporte que deriva do ciclismo, destinado a pessoas com deficiência. Sua prática é realizada com a utilização de uma handbike, que é uma espécie de triciclo pedalado com as mãos.

No velódromo, as bicicletas não têm marchas e a competição acontece em uma pista oval que varia entre 250 e 325 metros de extensão. Velocidade em todas as provas é fundamental. Na estrada, os ciclistas de cada categoria largam ao mesmo tempo. As competições são as mais longas da modalidade, com até 120 km de percurso. As disputas contra-relógio exigem mais velocidade que resistência. Os atletas largam de um em um minuto, pedalando contra o tempo. Nesta prova a posição dos ciclistas na pista não diz, necessariamente, a colocação real em que se encontram, pois tudo depende do tempo. No Brasil, a modalidade é administrada organizada pela Confederação Brasileira de Ciclismo.

12 Esgrima

Desporto de combate descendente de técnicas ancestrais de utilização de armas brancas desde que o homem se conhece, a esgrima é atualmente uma das modalidades integrantes dos Jogos Olímpicos da Era moderna desde a sua primeira edição (1896).



Disputada em três diferentes disciplinas, correspondentes às diferentes armas existentes na modalidade (Florete, Espada e Sabre) com regras próprias, na esgrima, cada assalto opõe dois adversários, frente-a-frente, sobre uma pista metálica com 14 metros de comprimento e 1,5 metros de largura.

Independentemente da arma utilizada, o objetivo da modalidade passa por tocar no adversário sem ser tocado, sendo que, o vencedor de um combate de eliminação direta será aquele que for capaz de conquistar 15 pontos (15 toques) antes do seu adversário ou de, chegado ao final do tempo regulamentar, ter mais toques que este.

Para além da vertente competitiva que tem nos Campeonatos de Mundo e nos Jogos Olímpicos o seu expoente máximo, a esgrima tem-se vindo a afirmar também como uma modalidade desportiva adaptada a todas as idades, podendo contribuir para a melhoria da coordenação motora, preparação física, capacidade de concentração e destreza técnica e mental de todos os seus praticantes. História

A história da esgrima em si tem uma origem de pelo menos três mil anos. Pinturas egípcias e gregas mostram guerreiros empunhando espadas. A Bíblia também se refere a muitas espadas ao longo dos dois testamentos. Um templo japonês construído em 1170 a.C., mostrava alguns guerreiros semidespidos empunhando armas pontiagudas com bicos de proteção.[1]

A esgrima nessa época era muito mais que um simples desporto — era uma maneira de combater, e como tal não havia nenhuma regra precisa; porém, surge a preocupação com a técnica para aplicar e defender-se dos golpes. Em Roma, existiam escolas de gladiadores onde se formavam os *doctores armorum*, especialistas na arte de combater com armas brancas para entreter o público. Na Idade Média, a esgrima se diversificou devido aos vários formatos de espadas e sabres existentes.

Da Antiguidade à Alta Idade Média (antes de 1350)

Não se sabe da existência de nenhum manual de esgrima anterior à Baixa Idade Média (exceto por algumas instruções de luta grega, (veja P.Oxy. III 466), embora a literatura Antiga e Medieval (Sagas Vikings e Contos Alemães) mencionam feitos e conhecimentos militares; além de arte do período mostrar combates e armamentos (Tapeçaria de Bayeux, a Bíblia Morgan). Alguns pesquisadores tentaram reconstruir antigos métodos de lutas como o Pancrácio e

técnicas de combate dos gladiadores usando como referência estas fontes e testes práticos, embora estas recriações sejam mais especulativas do que baseadas em instruções reais.

A Baixa Idade Média (1350 a 1500)

Guardas com espada de duas mãos (Manuscrito de 1452).

A escola alemã

A figura central das artes marciais medievais na Alemanha é Johannes Liechtenauer. Pai da esgrima alemã, Liechtenauer nasceu provavelmente no começo do século XIV, possivelmente em Lichtenau, Mittelfranken (Franconia). O que se sabe sobre ele, junto com seus ensinamentos, está preservado no Manuscrito 3227a e nos vários manuais dos seus alunos e sucessores. De acordo com esse manuscrito, Liechtenauer era um grande mestre que viajou por muitas terras para aprender sua arte. Nos manuscritos do século posterior, a Sociedade Liechtenauer (Gesellschaft Liechtenauers) é conhecida como um grupo de mestres de esgrima que se consideravam discípulos de Liechtenauer, que detinham seus ensinamentos.

A escola italiana

O primeiro manuscrito em língua italiana de que se tem notícia é o manuscrito Flos Duellatorum de Fiore dei Liberi, encomendado pelo Marquês de Ferrara por volta de 1410. Neste manual, ele documentou técnicas que envolvem combate corpo-a-corpo, adaga, espada de uma mão, espada longa, lanças e alabardas, combate com e sem armadura. A esgrima italiana com armas medievais ainda é representada por Filippo Vadi (1482–1487).

O começo do período moderno (1500 a 1700)

Academie de l-Espee (Girard Thibault, 1628).

No século XVI, muitas técnicas dos antigos manuscritos foram reimpressas com as técnicas modernas de impressão, notadamente por Paulus Hector Mair (por volta de 1540) e Joachim Meyer (por volta de 1570).

Neste século a esgrima alemã tendeu-se ao enfoque esportivo da arte. Os tratados de Paulus Hector Mair e Joachim Meyer descendem dos ensinamentos dos séculos anteriores na tradição de Liechtenauer, mas com novas e distintas características. O manuscrito de Jacob Sutor (1612) é um dos últimos da tradição alemã.

A escola italiana é representada pela Escola Dardi, com mestres como Antonio Manciolino e Achille Marozzo. No final do século XVI, a rapieira italiana ganha muita popularidade em toda a Europa, principalmente com o manual de Salvator Fabris (1606).

Antonio Manciolino (1531) (italiano)

Achille Marozzo (1536) (italiano)

Angelo Viggiani (1551) (italiano)

Camillo Agrippa (1553) (italiano)

Diogo Gomes de Figueiredo (1682) (português)

Jerónimo Sánchez de Carranza (1569) (espanhol)

Giacomo Di Grassi (1570) (italiano)

Giovanni Dall'Agocchie (1572) (italiano)

Henry de Saint-Didier (1573) (francês)

Frederico Ghisliero (1587) (italiano)

Vincentio Saviolo (1590) (italiano)

George Silver (1599) (inglês)

Luis Pacheco de Narváez (1600) (espanhol)

Salvator Fabris (1606) (italiano)

Nicoletto Giganti (1606) (italiano)

Ridolfo Capoferro (1610) (italiano)

Joseph Swetnam (1617) (inglês)

Francesco Antonio Marcelli (1686) (italiano)

Bondi' di Mazo (1696) (italiano)

13 Ginástica

A ginástica é um esporte que envolve a prática de uma série de movimentos que requer força, flexibilidade e coordenação motora. Desenvolveu-se na Grécia Antiga, a partir dos exercícios físicos feitos pelos soldados, incluindo habilidades para montar e desmontar um cavalo.

A palavra ginástica é originária do grego “gymnázzein”, que significa treinar e, em sentido literal, exercitar-se nu (forma como os gregos exercitavam-se no período em que a ginástica se destacou).

A ginástica caiu em desuso com o domínio romano. No início do século XVIII, foi retomada com ênfase na Europa com a Escola Alemã, de movimentos lentos e ritmados, e com a Escola Sueca, que introduziu aparelhos na prática do desporto.

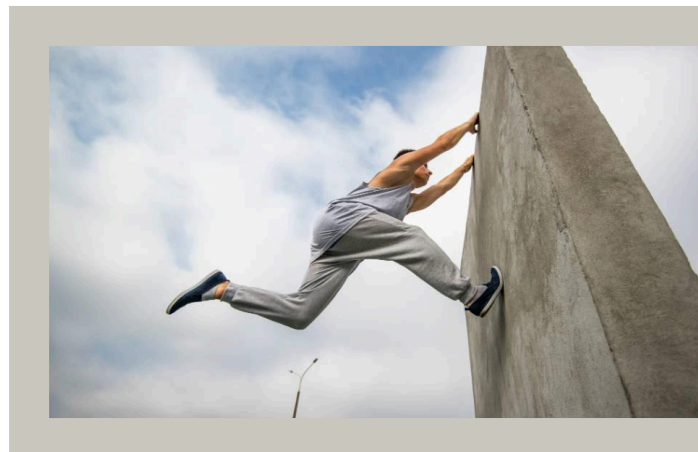


14 Parkour

Um esporte inovador, que pode ser praticado em qualquer espaço. O Parkour consiste em usar o próprio corpo como equipamento e tem como objetivo transpor obstáculos urbanos ou naturais das cidades – como degraus, rampas, árvores, muros e outros – fazendo movimentos diversos que unem força e velocidade.

Para muitos, uma diversão. Para outros, uma oportunidade de superar desafios. Há, ainda, quem considere como uma verdadeira arte urbana. Por isso, não existe um consenso se Parkour é esporte ou uma forma de expressão corporal.

De modo geral, o Parkour pode ser considerado uma atividade que trabalha corpo e mente, pois exige muita ação, mas também muita concentração.



15 Surf

O surf é um desporto aquático que consiste em deslizar sobre as ondas do mar com uma prancha, efetuando, simultaneamente, diversas manobras com diferentes graus de dificuldade.

Este desporto, que é muito popular em todo o mundo, pratica-se em pranchas que, em média, pesam entre 3 a 7 kg (existem outras mais e menos pesadas, mas a tendência do mercado é fabricá-las cada vez mais leves) e medem entre 1,6 a 3,7 metros (5'3" a 12'). As pranchas são ligeiramente côncavas, dotadas de uma espécie de barbatana que funciona como estabilizador e podem atingir velocidades na ordem dos 55 quilómetros por hora. História

Surfe em rio

Surfe nos Supertubos.



A origem do surfe é disputada entre os povos peruanos e polinésios. A prática de deslizar sobre as ondas há muito tempo já era conhecida pelos povos polinésios, que povoaram grande parte das ilhas do Oceano Pacífico [1], além do litoral pacífico das Américas. Os primeiros relatos do surfe dizem que este foi introduzido no Havaí pelo rei polinésio Tahíto. Outros relatos dão conta de que, muito antes dos havaianos, antigos povos peruanos já utilizavam uma espécie de canoa confeccionada de junco para deslizar sobre as ondas. O primeiro relato escrito da observação de pessoas a fazerem surfe, foi feito pelo navegador inglês James Cook que gostou do esporte por se tratar de uma forma de relaxamento.[8]

Utilizavam-se, inicialmente, no Havaí pranchas de madeira denominadas Olo e Alaia[9] e, no Peru, de junco. As pranchas eram fabricadas pelos próprios usuários. Acreditava-se que, ao fabricar sua própria prancha, se transmitiam todas as energias positivas para ela e, ao se praticar o esporte, se libertava das "energias negativas". Os primeiros praticantes desse esporte acreditavam que sua prática seria um culto ao espírito do mar. O reconhecimento mundial do esporte veio com o campeão olímpico de natação e pai do surfe moderno, o havaiano Duke Paoa Kahanamoku. Ao ganhar a medalha de ouro nos jogos olímpicos de 1912, em Estocolmo, o atleta disse em entrevista que o seu treino se resumia em "cavalgar sobre as ondas com uma tábua de madeira" e, desse modo, passou a ser o maior divulgador do esporte no mundo. Com isso, o arquipélago do Havaí e os seus esportes típicos passaram a ser reconhecidos internacionalmente.

No início do século XX Duke promoveu o surfe iniciando demonstrações em outras regiões do mundo como a Califórnia, França, Austrália, América do Sul e África. Por volta da década de 1940, o esporte popularizou-se na costa oeste dos Estados Unidos, tornando-se popular entre os jovens, principalmente nas praias do sul da Califórnia. Então, com o início dos primeiros campeonatos de surfe em 1974, o surfe tornou-se popular em todo o mundo, no início de um emergente profissionalismo. A evolução do surfe moderno foi especialmente marcado pela apresentação de novos modelos de pranchas de surfe, como a prancha twin-fin de Mark Richards em 1980 e, depois, pela prancha tri-fin de Simon Anderson em 1981. Esses australianos tornaram esse país o detentor do maior número de campeões mundiais de surfe. A organização do campeonato mundial é responsabilidade da Associação de Surfistas Profissionais. Pode-se afirmar que o surfista mais conhecido do mundo é o floridense Kelly Slater, que soma 11 títulos mundiais.[10]

Em 2016, foi assumido pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) como esporte olímpico, a partir dos Jogos Olímpicos de Verão de 2020, no Japão.[11]

No Brasil

Picuruta Salazar e jovens estudantes de surfe em Santos, onde o esporte começou no Brasil

No Brasil, as primeiras pranchas, então chamadas de "tábuas havaianas", chegaram pelas mãos de turistas e funcionários de companhias aéreas. Sabe-se que, no Brasil, o esporte foi desenvolvido e começado em Santos,[12][13] com nomes como Thomas Ernest Rittscher Júnior, Margot Rittscher, Osmar Gonçalves e João Roberto Suplicy Hafers.[14] Thomas Ernest Rittscher, americano, trouxe dos Estados Unidos, uma revista chamada Popular Mechanic. Um dos artigos ensinava como se fazer uma prancha. Foi o que Thomas fez e posteriormente ajudou os amigos a produzirem suas "tábuas havaianas", a prancha tinha 3,60 metros e pesava oitenta quilogramas.

Em 1952, um grupo de cariocas, liderado por Paulo Preguiça, Jorge Paulo Lehman e Irency Beltrão, começou a descer as ondas em Copacabana, com pranchas de madeirite. O esporte começava a popularizar-se. As primeiras pranchas de fibra de vidro, importadas da Califórnia, só chegaram ao Brasil em 1964.

Em 15 de julho de 1965, foi fundada a primeira entidade de surfe do país - a Associação de Surfe do Estado do Rio de Janeiro. Esta organizou o primeiro campeonato em outubro daquele ano. No entanto, o surfe só seria reconhecido como esporte pelo Conselho Nacional de Desportos em 1988. Em 1989, o shaper carioca Henry Lelot e amigos fundaram a "Federação de Surfe do Estado do Rio de Janeiro" - na época, a segunda federação de surfe do Brasil. Atualmente, as entidades responsáveis pela organização no esporte no Brasil são a "Confederação Brasileira de Surfe" - filiada ao Comitê Olímpico Brasileiro e, há anos, presidida pelo paranaense Juca de Barros, e a "Associação Brasileira dos Surfistas Profissionais", sendo que o campeonato nacional denominado "Circuito SuperSurfe".

Muitos recursos são utilizados para saber como estão as ondas, especialmente a internet, onde o surfista pode conferir, ao vivo, através de sites especializados, as condições das ondas através das câmeras nas praias.

Pode-se, também, conferir os mapas e gráficos de previsão de ondas para se programar uma viagem para a prática do surfe, garantindo, assim, que a viagem seja proveitosa. Este recurso só foi possível com o advento da Internet, no final do século XX. Antes disso, os surfistas faziam as suas viagens para surfar frequentemente sem saber como estavam as condições do mar, muitas vezes se deparando com condições adversas à prática do surfe. Outras vezes, os surfistas permaneciam por longos períodos nas praias de surfe, para poder, assim, esperar pelas condições favoráveis à prática do surfe. Desta forma, porém, muitas vezes não podiam realizar outras atividades, como trabalhar ou estudar. Assim, o surfista tinha a sua imagem, muitas vezes, associada à de um desocupado, um vagabundo.[carece de fontes]

Com o advento da previsão das ondas, abriu-se um novo horizonte para a prática do esporte, fazendo com que o surfista pudesse programar a sua vida, tornando, assim, a sua viagem muito mais proveitosa, pois ele passou a poder realizar outras atividades úteis durante o período de espera das ondas. Pode-se afirmar que, com o tempo, a associação da prática do surfe com a vagabundagem vai desaparecendo, ou seja o preconceito das pessoas que não consideram o surfe um meio de profissão

16 Triatlo

O Triatlo é a junção de três modalidades olímpicas, natação, ciclismo e corrida. Não existe um intervalo entre elas, o que exige muita resistência dos mais de 1 milhão de praticantes no mundo. Este número vai de atletas profissionais com foco em medalhas e amadores, que buscam a boa forma física ou simplesmente o prazer.

17 Conclusão

Com a realização deste trabalho aprendi diversas coisas no word
Tive dificuldade em configurar o cabeçalho
Gostei de elaborar esta pesquisa.



18 Para Pensar

O que mais gostas de praticar destes todos ?



19 Webgrafia

Andebol :<https://pt.wikipedia.org/wiki/Andebol>

Atletismo: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Atletismo>

Basquetebol: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Basquetebol>

Futebol: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Futebol>

Escalada: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Escalada>

Natação: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Nata%C3%A7%C3%A3o>

Boxe: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Boxe>

Capoeira: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Capoeira>

Karate: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Carat%C3%AA>

Ciclismo: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Ciclismo>

Esgrima: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Esgrima>

Surfe: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Surfe>