

**1ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI1



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

01



CONTEÚDO:

**ESPORTES
AQUÁTICOS**



TEMA GERADOR:



DATA:

25/09/2020

ESPORTES AQUATICOS



Os desportos aquáticos ou esportes aquáticos são todos aqueles realizados exclusivamente na água.

Estes são quaisquer modalidades esportivas praticadas com barcos ou qualquer outro tipo de embarcações.

Como o esqui aquático, windsurf, vela, regata, caiaque, remo, canoagem, entre outros.

Dentre os esportes aquáticos, estão os 'desportos náuticos' ou esportes náuticos. Estes são quaisquer modalidades esportivas praticadas com barcos ou qualquer outro tipo de embarcações.

Como o esqui aquático, windsurf, vela, regata, caiaque, remo, canoagem, entre outros.

A história dos esportes aquáticos tem os seus primeiros registros nos tempos da Antiguidade, por volta dos anos 3.000 a.C.

Por uma questão básica de sobrevivência, o homem precisava deslocar-se da melhor maneira possível na água para poder buscar alimentos ou mesmo fugir de animais que lhe ameaçassem. Na Grécia Antiga, passou a ser vista como atividade física e uma forma de desenvolver o corpo de maneira harmoniosa.

Durante a Idade Média, acreditou-se que a prática dos esportes aquáticos pudesse estar associada à disseminação de algumas doenças, mas sua prática voltou com muita força no período do Renascimento, quando a Europa ganhou muitas piscinas públicas, especialmente durante o reinado de Luís XIV na França.



A história dos esportes aquáticos no Brasil é muito rica e o nosso extenso litoral ajudou a disseminar todas as modalidades, hoje muito presentes em todos os cantos do país, em nossas praias e piscinas.



Barra Grande no Piauí tem com destaque para a prática do Kitesurf

13/01/2020 by admin in Piauí



Barra Grande no Piauí

Barra Grande, que é um pequena colônia habitada no passado apenas por pescadores.

Atualmente possui diversas pousadas focadas no turismo, com destaque para a prática do Kitesurf, pois nessa praia são encontradas as condições ideais para prática desse esporte.

Gente de todas as partes do Brasil e ate do mundo vem conhecer Barra Grande.

Quais os benefícios das atividades aquáticas?

Os benefícios das atividades aquáticas são muitos, por exemplo, no que se refere ao aspecto físico, a estimulação de toda a musculatura e manutenção do tônus muscular, efeitos benéficos sobre o sistema respiratório e cardiovascular, não tem impacto nas articulações e tendões, recuperação de enfermidades, entre outros.

PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

Quais são os esportes aquáticos não Olímpicos?

Entre os **esportes aquáticos**, temos esqui **aquático**, wakeboard e na piscina a natação equipada onde atletas usam snorkel e um monofin.

Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

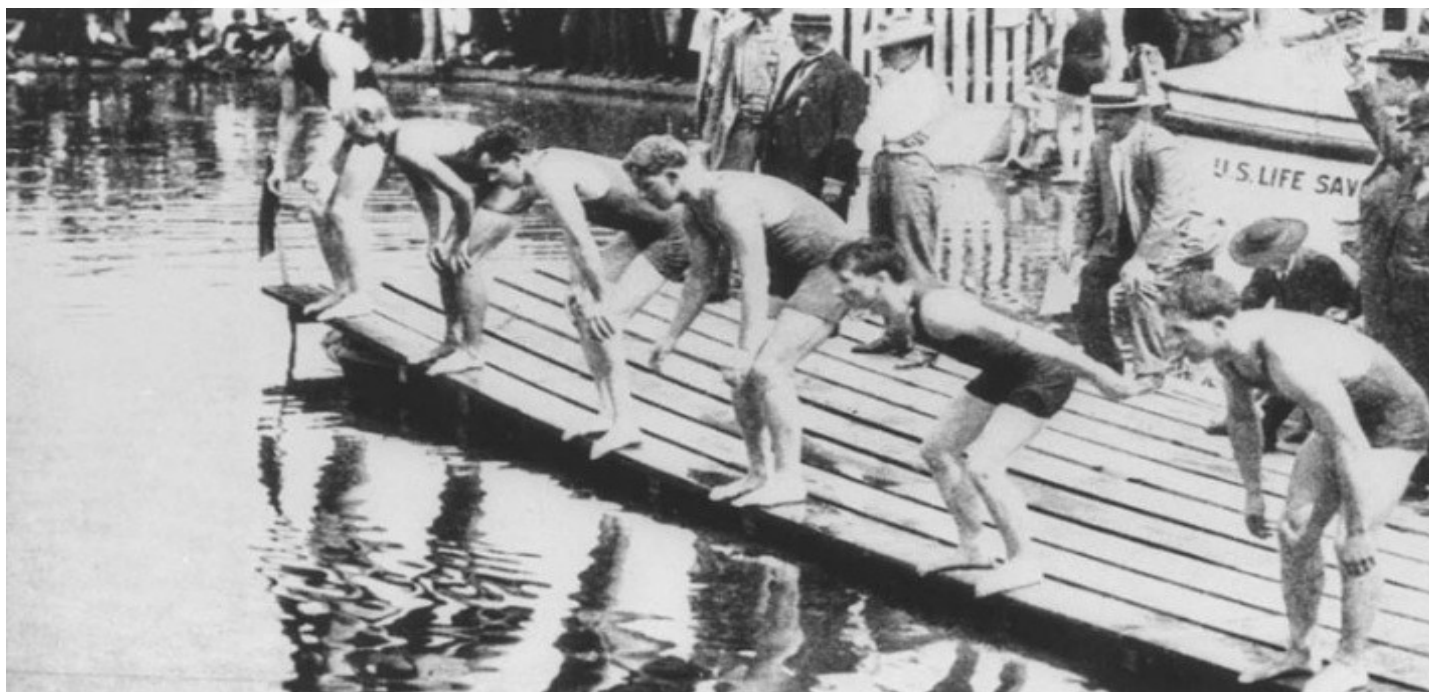


Durante a 129ª sessão do Comitê Olímpico Internacional, realizada na cidade do Rio de Janeiro em agosto de 2016, o surf foi confirmado como esporte olímpico para os Jogos de Tóquio 2020. Skate, caratê, beisebol/softball e escalada esportiva também foram incluídos.

MODALIDADES DE ESPORTES AQUÁTICOS DISPUTADAS NAS OLIMPÍADAS

- Polo aquático;
- Saltos ornamentais;
- Nado sincronizado;
- Natação;
- Maratona aquática.

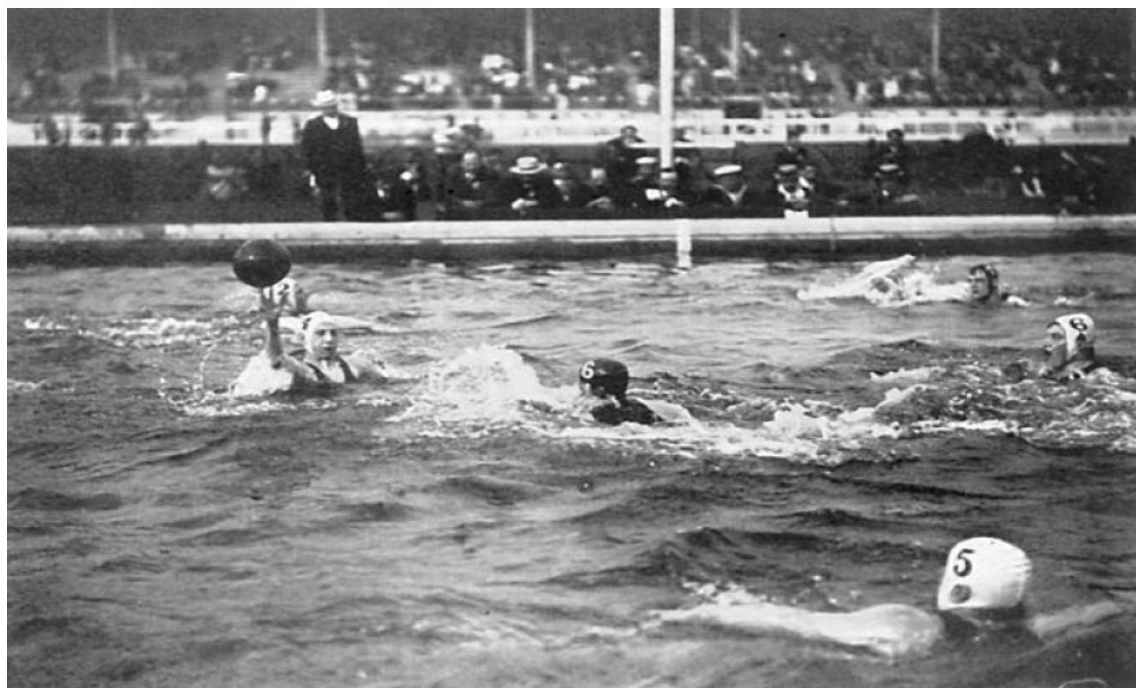
- A pioneira foi a natação, disputada nos jogos olímpicos desde a primeira edição, em 1896.



- A primeira referência à natação conhecida são pinturas rupestres datadas de, aproximadamente, 7.000 a.C. Além disso, há registros escritos, de 2.000 a.C., sobre a modalidade na Bíblia e em Epopeias como Ilíada, Odisseia e Gilgamesh.
- Enquanto prática esportiva, a natação começou a ganhar espaço no século XIX, na Inglaterra, por meio de diversas competições, inicialmente com disputas com o nado de peito.
- A modalidade já estava presente nos Primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna com competições em águas abertas. Posteriormente, em 1908, as provas começaram a ser disputadas em piscinas. Então, nesse período, foram padronizadas as regras de competição do esporte.

- Atualmente, durante os Jogos Olímpicos, há competições divididas por distâncias, com provas de 50, 100, 200, 400, 800 e 1.500m. Do mesmo modo, há provas por estilo como nado livre, costas, peito e borboleta.
- Além disso, há competições individuais e por equipe de quatro nadadores, nas chamadas provas de revezamento. Nos Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008, houve a inclusão da Maratona Aquática, sendo realizada em águas abertas.

- Já o polo aquático foi disputado pela primeira vez na segunda edição dos jogos olímpicos em Paris, no ano de 1900.



- O Polo Aquático surgiu na segunda metade do século XIX, na Inglaterra, como uma versão do Rúgbi para ser praticado em rios ou piscinas.
- Apesar de esse formato ter sido bastante difundido em outros países como os Estados Unidos, na Europa, o jogo passou por várias transformações. Isso porque houve a introdução de regras que definiram o esporte como conhecemos hoje.
- O Polo Aquático é jogado por duas equipes compostas por um goleiro e seis jogadores de linha, cujo objetivo é fazer o maior número de gols na baliza adversária.
- Nenhum jogador pode encostar-se à borda da piscina, empurrar o oponente, afundar a bola ou, com exceção do goleiro, segurá-la com as duas mãos.
- Cada time tem 30 segundos para finalizar a jogada. A partida é disputada em quatro tempos de oito minutos, sendo que o cronômetro para sempre que a bola sai dos limites da piscina ou o jogo é paralisado pelos técnicos ou pela arbitragem.

- Em contrapartida, os saltos ornamentais foram introduzidos pela primeira vez nos jogos olímpicos em St. Louis, em 1904.



- <https://www.youtube.com/watch?v=V7fA0rhi8sc>

O nado sincronizado foi disputado pela primeira vez nos jogos olímpicos em Los Angeles em 1984.

- <https://youtu.be/ET1ryce1h5M>

Por dentro das Olimpíadas –
Canoagem de Velocidade





- A modalidade, que inclui elementos da natação, dança e ginástica, surgiu no século XX. Nessa época, o esporte era conhecido como ballet aquático e era praticado por homens.
- Posteriormente, começou a ser praticado por mulheres e, atualmente, a maioria dos atletas são do sexo feminino. Isto se deve ao fato de as mulheres alcançarem maior leveza nos movimentos.
- O esporte participou dos Jogos Olímpicos entre 1958 a 1968 como modalidade de exibição, sendo incluído no programa Olímpico somente durante os Jogos Olímpicos de Los Angeles, em 1984.

- As disputas são realizadas em duplas ou em equipes em apresentações curtas, realizadas ao som de uma música. As atletas são avaliadas de acordo com os quesitos sincronismo, coreografia, dificuldade e execução dos movimentos.
- Durante as competições em duplas, as atletas executam uma rotina obrigatória e uma livre, sendo a sua pontuação final resultante da soma dos pontos das duas apresentações.
- Já as competições por equipes, há duas rotinas de exercícios com os mesmos quesitos de avaliação e de somatória de pontos que irão compor a nota final.

- a maratona aquática, que é p
no mar, as outras modalidades



- A maratona aquática, uma disciplina da natação, estreou no cenário olímpico nos Jogos de Pequim 2008. A decisão de incluir o esporte nos Jogos foi anunciada em outubro de 2005 pelo Comitê Olímpico Internacional (COI).
- Assim, ela representou o reconhecimento da importância e do destaque que as disputas de natação em águas abertas ganharam nos mais diversos países do mundo, incluindo o Brasil.
- Nesse esporte, o objetivo dos atletas é cumprir determinada distância no menor tempo possível. Logo, o vencedor é sempre o atleta mais veloz.
- Os atletas competem no mar ou em rios, onde devem cumprir uma distância que para as competições olímpicas e pan-americanas foi definida em 10km.

Quais são os fatores especiais que contribuem para a prática das atividades aquáticas?

1. Melhoram a qualidade de vida.
2. Ajudam a relaxar e proporcionam bem-estar.
3. Trabalham a respiração.
4. Melhoram o condicionamento físico.
5. Podem ser praticadas por iniciantes.

- Apesar de ser um esporte bastante praticado em todo o mundo, com campeonatos mundiais disputados desde 1949, **o esqui aquático** ainda não é uma modalidade **olímpica**.



O **windsurf** ou **prancha à vela** é uma modalidade olímpica de vela. Em 1984 passou a integrar os Jogos **Olímpicos**, em Los Angeles, sendo mantido até hoje.

No mundo, o Havaí, Ilhas Canárias e as praias do Caribe são considerados ótimos lugares para a prática do *windsurf*. É praticado com uma prancha semelhante à prancha de surfe e com uma vela entre 2 e 5 metros de altura. Este esporte consiste em planar sobre a água utilizando a força do vento.



- **A vela** é um esporte **olímpico** desde 1900.
- Chamada de iatismo até o ano 2000, a vela integra o programa olímpico desde a primeira edição dos Jogos da Era Moderna, em Atenas 1896.
- Diferentemente da maior parte das modalidades esportivas, a vela possui um sistema de pontuação invertido: o campeão é aquele que acumular menos pontos.
- Todas as embarcações de uma mesma classe devem ter dimensões idênticas. Dessa forma, o resultado é determinado exclusivamente pelo talento e pela estratégia dos velejadores.



O canoísta baiano Isaquias Queiroz, 22, é o primeiro brasileiro a ganhar três medalhas em uma Olimpíada. No Rio, ele conquistou a medalha de prata nas provas individual (C1) e em dupla (C2, com Erlon Souza) dos 1.000 m, além do bronze nos 200 m.



Qual é a diferença entre Remo e Canoagem?

- Canoagem não utiliza embarcações de leme fixo.
- Já no Remo, o leme é fixo. Enquanto no Remo são utilizados dois remos longos, na canoagem, só se utiliza um remo curto. No barco de Remo, estreito e longo, o assento desliza.

