

EMEF SAINT CLAIR PASSARINHO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

NATAÇÃO

A natação, um esporte que mescla história, técnica e desafios físicos, possui raízes milenares que se estendem desde as civilizações antigas do Egito, Grécia e Roma até os modernos campos de competição. Transformando-se de uma essencial habilidade de sobrevivência em um sofisticado esporte competitivo, a natação evoluiu significativamente, culminando na organização de clubes e competições regulares no século XIX na Europa e posteriormente se estabelecendo no Brasil no final desse mesmo século. Este esporte, praticado tanto em piscinas quanto em águas abertas, abrange quatro estilos principais — crawl (ou livre), costas, peito e borboleta — cada um com técnicas e regras próprias. Além de ser uma atividade física abrangente que promove saúde cardiovascular, força e flexibilidade, a natação é inclusiva, acessível a indivíduos de todas as idades e níveis de habilidade.

Turma, com base na introdução e em tudo que vocês estudaram até agora, respondam as questões abaixo:

Questão 01:

A primeira competição de natação registrada aconteceu no _____, em _____.

Questão 02:

O estilo é conhecido por ser o mais rápido, e nele os nadadores alternam os braços em movimentos circulares enquanto chutam os pés.

Questão 03:

O primeiro clube de natação brasileiro foi o Clube de Regatas , fundado no Rio de Janeiro em

Questão 04:

No estilo , os atletas nadam de costas, alternando os braços, mas com a barriga voltada para .

Questão 05:

Em competições, os trajes de banho aprovados são projetados para reduzir a na água e melhorar o desempenho dos