

```
<!DOCTYPE html>
<html lang="pt-br">

<head>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
  <title>Sport Blog</title>
  <link rel="stylesheet" href="index.css">
</head>

<body>
  <header>
    <nav>
      <ul>
        <li><a href="index.html">Home</a></li>
        <li><a href="page1.html">Ciclismo</a></li>
        <li><a href="page2.html">Futebol</a></li>
        <li><a href="page3.html">Natação</a></li>
        <li><a href="contato.html">Contato</a></li>
      </ul>
    </nav>
  </header>

  <main>
    <h1>Bem-vindo ao Sport Blog</h1>
    <p>O Sport Blog é dedicado a fornecer informações sobre vários esportes populares em todo o mundo e como eles podem ajudar na sua saúde e qualidade de vida.</p>
    <p>Navegue pelas diferentes páginas para descobrir mais sobre seus esportes favoritos!</p>
    <h2>Esportes em Destaque</h2>
    <div>
      <a href="page1.html">
        
      </a>
      <p>Ciclismo, o esporte mais saudável atualmente!</p>
    </div>

    <div>
      <a href="page2.html">
        
      </a>
      <p>Futebol: amado e odiado, a paixão nacional!</p>
    </div>

    <div>
      <a href="page3.html">
        
      </a>
      <p>Natação, treine o corpo e mente</p>
    </div>
  </main>

  <footer>
```

|||<p>© 2023 Sport Blog. All Rights Reserved.</p>
</footer>
</body>
</html>

```
<!DOCTYPE html>
<html lang="pt-br">
```

```
<head>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
  <title>Ciclismo</title>
  <link rel="stylesheet" href="index.css">
</head>
```

```
<body>
  <header>
    <nav>
      <ul>
        <li><a href="index.html">Home</a></li>
        <li><a href="page1.html">Ciclismo</a></li>
        <li><a href="page2.html">Futebol</a></li>
        <li><a href="page3.html">Natação</a></li>
        <li><a href="contato.html">Contato</a></li>
      </ul>
    </nav>
  </header>
```

```
    <main>
      <h1>Ciclismo</h1>
      <h1>Benefícios do Ciclismo para a Saúde</h1>
      <p>O ciclismo é uma excelente forma de exercício que traz uma série de benefícios para a
saúde, incluindo:</p>
      <ul>
        <li>Melhora da saúde cardiovascular e circulação sanguínea.</li>
        <li>Aumento da resistência e força muscular.</li>
        <li>Redução do estresse e melhora do bem-estar mental.</li>
        <li>Controle do peso corporal e queima de calorias.</li>
        <li>Ajuda na redução do risco de doenças crônicas, como diabetes e doenças cardíacas.</li>
      </ul>
      <p>Portanto, incluir o ciclismo em sua rotina diária pode ser uma maneira divertida e eficaz de
melhorar sua saúde geral.</p>
      <iframe width="500" height="300" src="https://www.youtube.com/embed/3QnMnqDvSvg?
si=p89xqwNtzO7eXF2V" title="Benefícios Pedal" frameborder="0" allow="accelerometer;
autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share"
allowfullscreen></iframe>
```

```
    <h2>Variedade do Ciclismo</h2>
    <div>
      
      <p>Tipo de pedal caracterizado por passeios ao longo de estradas, montanhas, regiões altas
e belas paisagens. Nível técnico baixo, para amantes de um bom passeio</p>
    </div>
```

```
    <div>
      
```

```
|||<p>Tipo de pedal com foco em velocidade, competições e níveis técnicos mais altos!</p>
</div>
```

```
|||<div>
|||
|||<p>Tipo mais esportista e perigoso, voltado para regiões montanhosas e íngremes, descidas
em altas velocidades e níveis técnicos altos </p>
|||</div>
|||</main>
```

```
||<footer>
||<p>© 2023 Sport Blog. All Rights Reserved.</p>
||</footer>
</body>
```

```
</html>
```

```
<!DOCTYPE html>
<html lang="pt-br">
```

```
<head>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
  <title>Futebol</title>
  <link rel="stylesheet" href="index.css">
</head>
```

```
<body>
  <header>
    <nav>
      <ul>
        <li><a href="index.html">Home</a></li>
        <li><a href="page1.html">Ciclismo</a></li>
        <li><a href="page2.html">Futebol</a></li>
        <li><a href="page3.html">Natação</a></li>
        <li><a href="contato.html">Contato</a></li>
      </ul>
    </nav>
  </header>
```

```
  <main>
    <h1>Futebol</h1>
    <h1>Benefícios do Futebol</h1>
    <p>O futebol é um esporte popular que oferece uma variedade de benefícios para a saúde e o bem-estar, tais como:</p>
    <ul>
      <li>Melhora da saúde cardiovascular e da capacidade aeróbica.</li>
      <li>Estímulo ao trabalho em equipe e à cooperação.</li>
      <li>Desenvolvimento da agilidade, coordenação e habilidades motoras.</li>
      <li>Promoção da força muscular e resistência.</li>
      <li>Oportunidade de melhorar as habilidades sociais e a interação com os outros.</li>
    </ul>
    <p>O futebol não apenas proporciona benefícios físicos, mas também promove valores fundamentais, como fair play, disciplina e determinação.</p>
    <p>Como resultado, é um esporte popular em todo o mundo, oferecendo uma ampla gama de benefícios tanto físicos quanto sociais.</p>
```

```
    <iframe width="500" height="300" src="https://www.youtube.com/embed/1X1uPn47dUA?si=6dC_H5GjbYB7C6IV" title="Benefícios Futebol" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>
```

```
  <h2>Tipos de Futebol</h2>
  <div>
    
    <p>Futebol Profissional</p>
  </div>
```

```
<div>
```

```


<p>Futebol Amador</p>
</div>
</main>

<footer>
<p>© 2023 Sport Blog. All Rights Reserved.</p>
</footer>
</body>

</html>
```

```
<!DOCTYPE html>
<html lang="pt-br">
```

```
<head>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
  <title>Natação</title>
  <link rel="stylesheet" href="index.css">
</head>
```

```
<body>
  <header>
    <nav>
      <ul>
        <li><a href="index.html">Home</a></li>
        <li><a href="page1.html">Ciclismo</a></li>
        <li><a href="page2.html">Futebol</a></li>
        <li><a href="page3.html">Natação</a></li>
        <li><a href="contato.html">Contato</a></li>
      </ul>
    </nav>
  </header>
```

```
    <main>
      <h1>Natação</h1>
      <h1>Benefícios da Natação</h1>
      <p>A natação é uma forma de exercício versátil que traz uma série de benefícios para a saúde e o bem-estar, incluindo:</p>
      <ul>
        <li>Melhora da saúde cardiovascular e respiratória.</li>
        <li>Desenvolvimento da força muscular e da resistência.</li>
        <li>Redução do estresse e melhora do equilíbrio emocional.</li>
        <li>Alívio de dores articulares devido ao baixo impacto.</li>
        <li>Ajuda na manutenção de um peso saudável e na tonificação do corpo.</li>
      </ul>
      <p>A natação é uma atividade que pode ser desfrutada por pessoas de todas as idades e níveis de aptidão física.</p>
      <p>Além dos benefícios físicos, a natação também promove a socialização e a diversão, tornando-a uma escolha popular para manter um estilo de vida ativo e saudável.</p>
      <iframe width="500" height="300" src="https://www.youtube.com/embed/dBpfF5jM0Es?si=soWHqnDuBYsvGZOq" title="Benefícios Natação" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" allowfullscreen></iframe>
```

```
    <h2>Tipos de Natação</h2>
    <div>
      
      <p>Natação Profissional</p>
    </div>
  </div>
```

```

<p>Natação para lazer, em família</p>
</div>
```

```
<div>
  
  <p>Natação para hidroginastica, terapia e fisioterapia</p>
</div>
</main>
```

```
<footer>
  <p>© 2023 Sport Blog. All Rights Reserved.</p>
</footer>
```

```
</body>
```

```
</html>
```



```
<!DOCTYPE html>
<html lang="pt-br">
```

```
<head>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
  <title>Contatos - Blog de Esportes</title>
  <link rel="stylesheet" href="index.css">
</head>
```

```
<body>
  <header>
    <nav>
      <ul>
        <li><a href="index.html">Home</a></li>
        <li><a href="page1.html">Ciclismo</a></li>
        <li><a href="page2.html">Futebol</a></li>
        <li><a href="page3.html">Natação</a></li>
        <li><a href="contato.html">Contato</a></li>
      </ul>
    </nav>
  </header>
```

```
<main>
  <h1>Entre em Contato</h1>
  <p>Preencha o formulário abaixo para entrar em contato conosco.</p>
```

```
<form action="#" method="post">
  <label for="nome">Nome:</label><br>
  <input type="text" id="nome" name="nome"><br><br>
```

```
<label for="telefone">Telefone:</label><br>
<input type="tel" name="telefone" placeholder="(33)3333-3333"><br><br>
```

```
<label for="email">Email:</label><br>
<input type="email" id="email" name="email"><br><br>
```

```
<label for="whatsapp">WhatsApp:</label><br>
<input type="tel" name="whatsapp" placeholder="(33)9 3333-3333"><br><br>
```

```
<label for="esporte-preferido">Esporte Preferido:</label><br>
<select id="esporte-preferido" name="esporte-preferido">
  <option value="Ciclismo">Ciclismo</option>
  <option value="Futebol">Futebol</option>
  <option value="Natação">Natação</option>
  <option value="Basquete">Basquete</option>
  <option value="Tênis">Tênis</option>
  <option value="Vôlei">Vôlei</option>
  <option value="Alpinismo">Alpinismo</option>
  <option value="Outros">Outros</option>
</select><br><br>
```

```

<input type="submit" value="Enviar">
</form>
</main>

```

```

<footer>
  <p>© 2023 Sport Blog. All Rights Reserved.</p>
</footer>
</body>

</html>

```

```
body {  
  font-family: Arial, sans-serif;  
  background-color: #476088c4;  
  color: #4500e7;  
  margin: 0;  
  padding: 0;  
}
```

```
p { color: #4500e7 }
```

```
header {  
  background-color: #0057e7;  
  color: #bb3e3e;  
  padding: 10px 20px;  
}
```

```
header nav ul li {  
  display: inline;  
  margin-right: 20px;  
}
```

```
header nav ul li a {  
  color: #ffffff;  
  text-decoration: none;  
}
```

```
main {  
  max-width: 800px;  
  margin: 20px auto;  
  padding: 0 20px;  
}
```

```
main h1 {  
  font-size: 2em;  
}
```

```
main h2 {  
  font-size: 1.5em;  
  margin-top: 20px;  
}
```

```
footer {  
  background-color: #0057e7;  
  color: #ffffff;  
  text-align: center;  
  padding: 10px 0;  
  bottom: 0;  
  width: 100%;  
}
```

```
img {
```

```
height: 300px;  
object-fit: cover;  
width: 500px;  
}
```