

**UME WALDERY DE ALMEIDA**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANO: ENS. FUND. I**

**PROFESSORES: FERNANDA DE FREITAS E LETÍCIA PEREIRA**

**PERÍODO DE: 20 A 30 DE SETEMBRO**

### **ESPORTE NÁUTICOS**

Esportes Náuticos são todos aqueles praticados nas águas dos mares, rios, lagos e lagoas, seja em barcos, pranchas ou quaisquer outras embarcações. Nessa lista pode-se incluir windsurf, vela, esqui aquático, remo, surf, canoagem entre outros.

Os esportes aquáticos surgiram apenas por uma questão básica de sobrevivência. Por volta dos anos 2000 a. C., o homem tinha que se deslocar pela água do jeito que pudesse para buscar alimentos.

Na Idade Média as práticas aquáticas foram associadas com a disseminação de doenças. Mas, logo na época do Renascimento, os esportes voltaram a ser praticados na Europa, quando piscinas públicas foram ganhas, durante o reinado de Luís XIV.

Alguns esportes aquáticos necessitam da ajuda do ar para serem praticados. Além de ajudarem a acalmar o corpo e a mente, eles são bem divertidos e refrescantes durante o verão.

**Vela**



**windsurf**



**canoagem**



**surf**



**Remo**



**windsurf**

# CRUZADINHA

