



o Livro do DESPORTO

Descobre tudo sobre as modalidades mais praticadas em Portugal

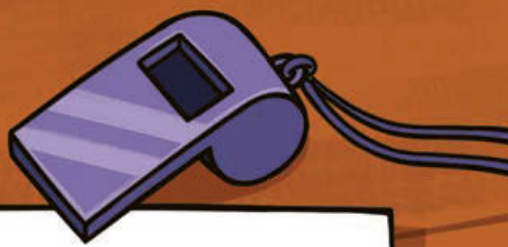
Texto: Luís Cristóvão
Ilustrações: Daniel Wu

ÍNDICE



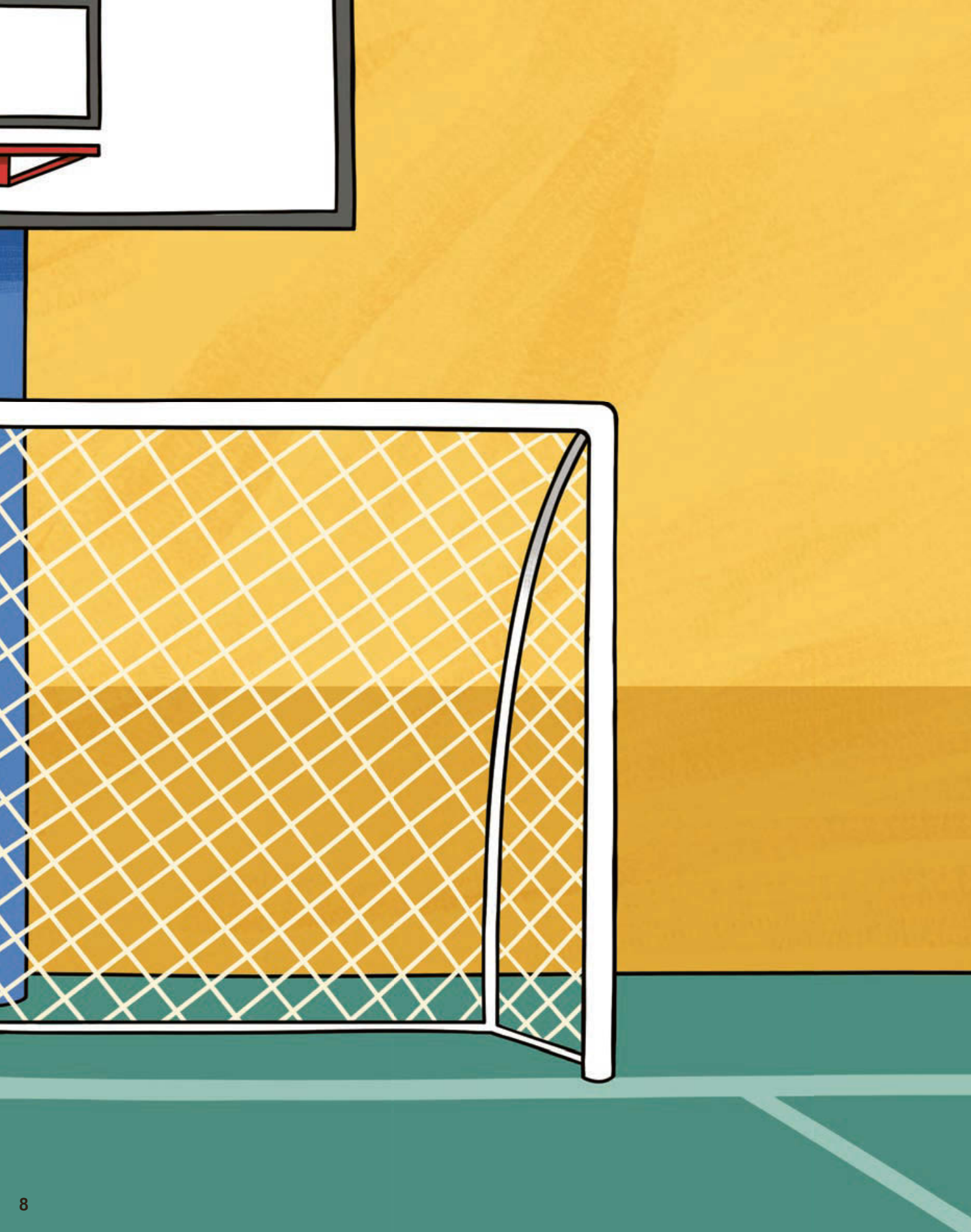
Introdução	8
Andebol	10
Atletismo	12
Badminton	14
Basquetebol	16
Boxe	18
Canoagem	20
Ciclismo	22
Desportos Adaptados para Pessoas com Deficiência	24
Desportos Motorizados	26
Futebol	28
Futsal	30
Ginástica	32
Golfe	34
Hipismo	36





Hóquei em Patins	38
Judo	40
Karaté	42
Luta	44
Natação	46
Rugby	48
Skate	50
Surf	52
Tênis	54
Tênis de Mesa	56
Triatlo	58
Vela	60
Voleibol	62
Xadrez	64
Outros Desportos	66





INTRODUÇÃO

Praticar desporto é uma alegria. Encontrar uma modalidade que nos faz felizes é muito especial, sobretudo quando oferece a possibilidade de o fazer entre amigos.

É no desporto que fortalecemos amizades que ficam, com meninos e meninas que partilham os nossos interesses, que se juntam a nós nos desafios, que aprendem connosco a competir, seja quando se ganha ou quando se perde.

Com o desporto encontramos formas de criar memórias e conquistar momentos que nos farão crescer e sorrir.

Neste livro encontras um conjunto diverso de modalidades que podes experimentar. Procurámos escolher as modalidades que têm mais praticantes no nosso país e que poderás praticar perto do lugar onde vives, modalidades que constam dos programas olímpicos ou que têm uma longa história em Portugal.

A escolha é grande. Para cada uma delas, oferecemos dados sobre a sua história, as principais competições, os resultados de atletas e equipas portuguesas, as curiosidades, as regras ou as características que marcam a sua diferença.

Cada modalidade tem também as suas personalidades, homens e mulheres que alcançaram resultados, prémios e conquistas que as tornam figuras de destaque. Escolhemos exemplos que mostram como com dedicação e trabalho tudo é possível.

Encontrarás também forma de ter mais informação sobre como descobrir cada modalidade, como a praticar perto da tua casa e como encontrar mais pessoas que partilham contigo o interesse pelo desporto.

Começa agora mesmo a descobrir qual destas modalidades mais te agrada, enquanto aprendes muito sobre desporto!



ANDEBOL

É um desporto de pavilhão, disputado num campo com 40 m de comprimento por 20 m de largura.

O objetivo é marcar mais golos que o adversário.

O jogo tem a duração de 60 minutos, divididos em duas partes.

Joga-se com as mãos, e as equipas são constituídas por seis jogadores de campo e um guarda-redes, o único a poder estar dentro da área.



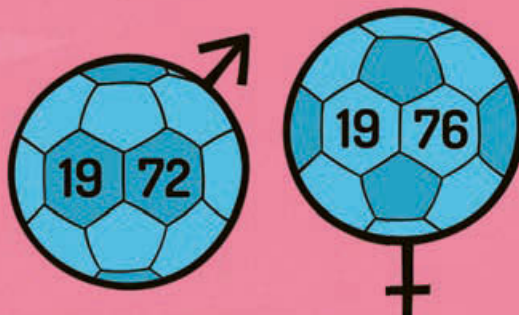
As primeiras regras do jogo foram escritas pelo professor dinamarquês Holger Nielsen, em 1906. Uma versão oficial foi fixada na Alemanha, em 1917.

Desde a **Grécia Antiga**, jogos semelhantes ao Andebol estão registados na história, sendo que a prática de jogos de bola com as mãos sempre foi muito popular em diversas civilizações.



As seleções que **mais vezes venceram** os Jogos Olímpicos foram a França, em masculinos, e a Dinamarca, em femininos, ambos com três títulos.

Nos **Jogos Olímpicos**, a primeira vez que o Andebol marcou presença foi em 1936, na versão de campo.



Na sua **versão atual**, estreou-se a competição masculina em 1972 e a competição feminina em 1976, nos Jogos Olímpicos.



Luís Frade

É internacional português e jogador do Barcelona, equipa pela qual já venceu duas Ligas dos Campeões. É presença regular na seleção portuguesa que tem alcançado grandes resultados, como o 6.º lugar no Europeu e uma estreia nos Jogos Olímpicos. Em 2020 foi também considerado o melhor jogador jovem do mundo.



Ana Seabra

É uma das melhores jogadoras portuguesas de sempre. Foi internacional mais de 200 vezes, fazendo parte da geração que levou Portugal ao Europeu Feminino de 2008. Foi campeã nacional 11 vezes e seguiu carreira como treinadora.

Os Mundiais de Andebol

disputam-se desde os anos 1950, com a França a dominar na competição masculina, com seis vitórias, e a competição feminina a ser dividida entre a Rússia e a Noruega, com quatro vitórias cada. A modalidade é dominada por seleções europeias. Apenas na vertente feminina a equipa brasileira, por uma vez, conseguiu ser campeã do mundo.



No **Campeonato Nacional**, é o FC Porto que domina, com 23 títulos, seguido do Sporting CP com 21 conquistas. No feminino, é o Madeira SAD a equipa que mais vezes foi campeã, com 14 títulos.

Atualmente chamada **Liga dos Campeões**, esta é a principal competição de clubes e já foi vencida pelo FC Barcelona por 11 vezes! É disputada pelas melhores equipas portuguesas, sendo que a única que conseguiu alcançar a final foi o ABC de Braga, em 1994.

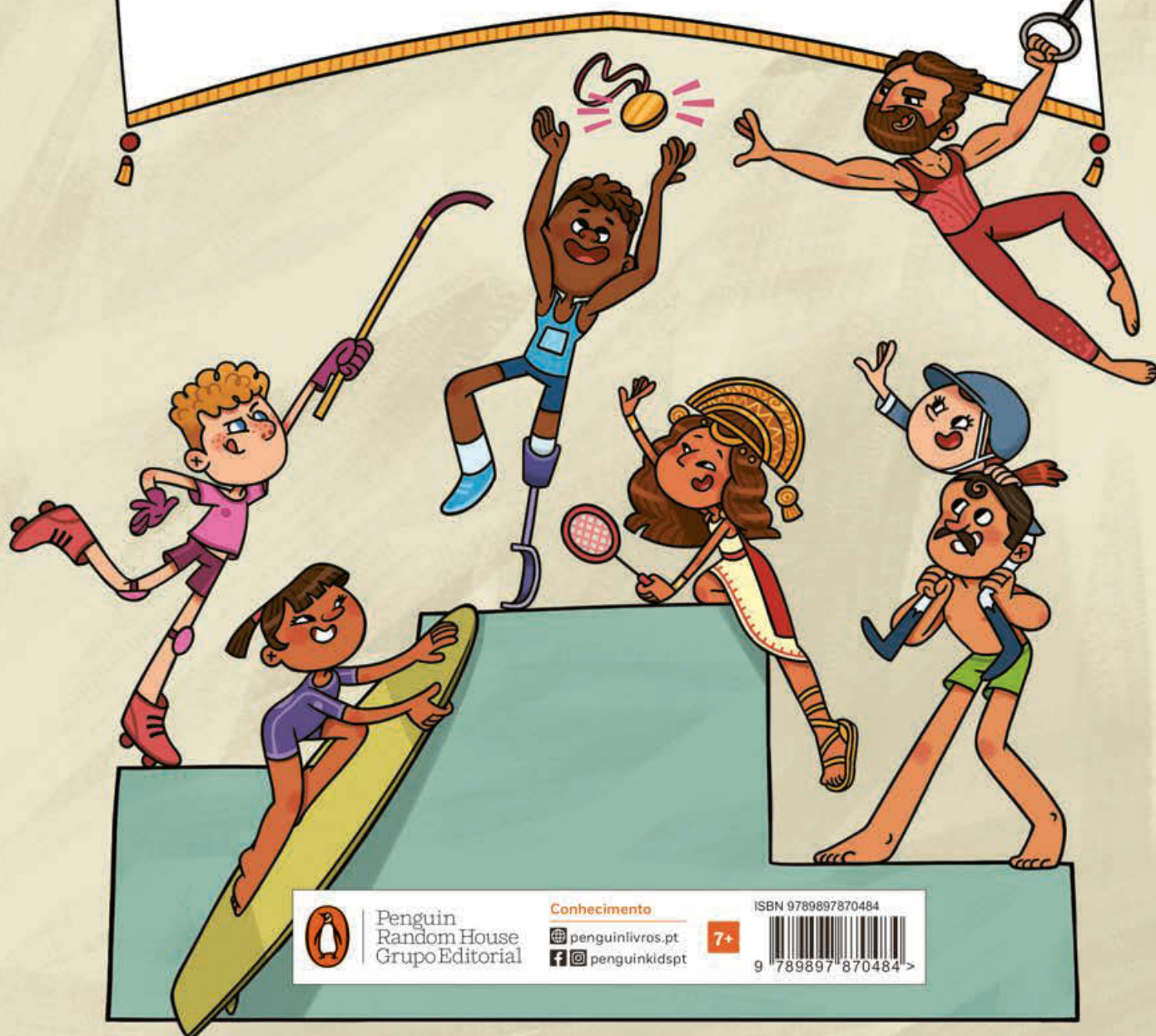


Em Portugal...

O Andebol é uma modalidade muito popular em Portugal, com clubes a disponibilizarem equipas em todos os distritos. Podes encontrar o clube mais próximo nesta página: portal.fpa.pt/clubes

O desporto é uma atividade muito completa e essencial para uma vida saudável. Desde os primórdios da humanidade que se pratica desporto e em Portugal ocupa um lugar cimeiro no nosso dia a dia. Com ilustrações coloridas e divertidas, curiosidades e factos, este livro apresenta as 30 modalidades mais praticadas, a história, as regras, e os jogadores nacionais mais importantes.

Um livro imperdível para quem gosta de desporto e quer aprender tudo sobre as suas modalidades preferidas!



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Conhecimento

penguinlivros.pt
[penguinkidspt](https://www.facebook.com/penguinkidspt)

7+

ISBN 9789897870484



9 789897 870484 >