

### **Ginástica: Breve conceito**

Ginástica é um esporte que implica a prática de uma série de movimentos que exigem força, flexibilidade e coordenação motora. Desenvolveu-se na Grécia Antiga, onde alcançou lugar de destaque, tornando-se uma atividade fundamental para o crescimento da pessoa. Com o domínio romano, o desporto esteve em desuso, retomando com ênfase no final do século XVIII, na Europa, com a Escola Alemã, caracterizada por movimentos lentos e ritmados, e com a Escola Sueca, que introduziu aparelhos em sua prática. Essas exerceram influência no desenvolvimento do sistema de exercícios físicos idealizado ( BRRASIL ESCOLA, 2020)

1- A ginástica pode ser classificada em duas modalidades. Quais são?

- a) Ginástica competitiva e ginástica rítmica
- b) Ginástica geral e ginástica rítmica
- c) Ginastica competitiva e ginastica não competitiva

2- A ginástica é um esporte que exige uma série de movimentos, que são:

- a) Força, flexibilidade, agilidade
- b) Flexibilidade, agilidade, coordenação motora
- c) Coordenação motora, força, flexibilidade

3- Para a maioria dos especialistas, a ginástica atual teve no início do século XIX seu grande momento, pois foi neste período que surgiram as quatro grandes escolas do esporte, que são:

- a) Inglesa, Sueca, Alemã, Francesa
- b) Sueca, Francesa, Italiana, Americana
- c) Sueca, Francesa, Alemã, Chinesa

4- Cite três tipos de ginásticas Não-Competitivas.

---

---

5- Com base nos seus estudos o texto a seguir refere-se a qual tipo de ginástica:

“Esta modalidade, por ser a mais antiga de todas, tem sua história constantemente confundida com a da própria ginástica.”

- a) Ginástica rítmica
- b) Ginástica artística
- c) Ginástica acrobática
- d) Ginástica cerebral

6- Qual das alternativas abaixo, não é ginástica **NÃO-COMPETITIVA**:

- a) Contorcionismo
- b) Cerebral
- c) Laboral
- d) Corretiva
- e) Acrobática

Como é que estão turma tudo bem? Então quero propor um desafio a vocês que tal? O desafio é: quem consegue plantar bananeira por mais tempo. O vencedor terá que ficar o tempo maior que o meu e irá ganhar uma caixa de chocolate. Boa sorte, grande abraço e fica em casa.