

**3ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI3



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**REVISÃO DE
PROVA**



TEMA GERADOR:

**SÁUDE NA
ESCOLA**



DATA:

09.07.2019

1- A Ginástica Rítmica (GR) é um esporte que proporciona o desenvolvimento de todas as características para os seus aprendizes, através de várias oportunidades de movimento. Em cada apresentação, a atleta de GINÁSTICA RÍTMICA manuseia um dos cinco elementos listados CORRETAMENTE, na alternativa abaixo:

a- corda, maçãs, fita, arco e argolas

b- corda, maçãs, fita, arco e bola

c- corda naval, maçãs, fita, argola e bola

d- corda, fita, argola, maçãs e bola

e- corda, fita, argola , arco e bola

2 - Modalidade de ginástica, frequentada por diversas pessoas pelo mundo, inicialmente criada para treinamento militar, com apoio de transformar uma atividade monótona em algo divertido e variado. Foi idealizada por Greg Glassman e é conhecida como:

- a- ginástica rítmica
- b- ginástica artística
- c- ginástica aeróbica
- d- crossfit
- e- ginástica localizada

3- As dores na coluna vertebral acometem a maioria das pessoas em algum momento de sua vida, representando um alto custo social e financeiro para a sociedade. É CORRETO afirmar que está possui:

- a- 7 cervicais, 12 torácicas, 5 lombares, 4 sacrais e 5 coccígeas.
- b- 7 cervicais, 12 torácicas, 4 lombares, 4 sacrais e 5 coccígeas.
- c- 7 cervicais, 12 torácicas, 4 lombares, 5 sacrais e 4 coccígeas.

4 - A **função** primária da coluna vertebral é dotar o corpo de rigidez longitudinal, permitindo movimento entre suas partes musculoesquelética e mecânica, constituindo-se apenas como uma rota fortuita e conveniente para a medula espinhal ganhar acesso a partes distantes do tronco e dos membros. Segundo o texto é correto afirmar

a- O disco intervertebral separa os corpos vertebrais, permitindo às vértebras dobrar-se umas sobre as outras.

b- o disco intervertebral localiza-se fora das vertebrae na parte anterior da coluna.

c- o disco intervertebral só serve para absorver o impacto do corpo.

5 Criou o Crossfit como treinamento militar para bombeiros e policiais:

a- Grec Marran

b- Arnold Thomas

c- Jigoro Kano

d- Gretch Hillefield

e- Greg Glassman

6 - Ginástica cuja prática é especificamente destinada aos funcionários no seu local de trabalho. Com o objetivo de prevenir lesões e outras doenças provocadas pela atividade ocupacional, os exercícios (que duram em média entre 5 e 15 minutos) trazem muitos benefícios.

a- Ginastica Aeróbica

b- Ginastica Laboral

c- Ginastica Artística

d- Ginastica Rítmica

e- Ginastica Acrobática

7 - Complete: A palavra “ginástica” surgiu do grego _____.

- a- Ginástica
- b- Ginastik
- c- Ginastic
- d- Gimnastiké
- e- Gymnastiké