

3^a
SÉRIE

CANAL SEDUC-PI3



PROFESSOR (A):



DISCIPLINA:



CONTEÚDO:



TEMA GERADOR:



DATA:

LAURYANNA
QUEIROZ EDUCAÇÃO
 FÍSICA

REVISÃO DE
PROVA

SÁUDE NA
ESCOLA

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, maças, fita, arco e ~~argolas~~
- b- corda, maças, fita, arco e bola**
- c- corda ~~naval~~, maças, fita, ~~argola~~ e bola
- d- corda, fita, ~~argola~~, maças 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 vértebras 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