

Ginástica de Condicionamento Físico

Questão 01

A ginástica de condicionamento físico pode ser definida como

- (A) modalidade da ginástica que visa a prática regular de exercícios que visam melhorar a aptidão física geral do indivíduo.
- (B) modalidade da ginástica que visa promover o autoconhecimento e a consciência do corpo, por meio de exercícios que envolvem movimentos suaves e controlados.
- (C) modalidade da ginástica que envolve a realização de acrobacias em duplas, trios ou quartetos como saltos, piruetas, equilíbrios e lançamentos.
- (D) modalidade da ginástica que combina elementos da ginástica artística com técnicas circenses, como acrobacias, malabarismo e equilibrismo.

Questão 02

As capacidades físicas que constituem a ginástica de condicionamento físico referem-se

- (A) ao alongamento, fortalecimento muscular e exercícios aeróbicos e anaeróbicos.
- (B) a coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade e velocidade.
- (C) a resistência cardiovascular, força e agilidade.
- (D) todas as alternativas anteriores.

Questão 03

Responda:

A prática de ginástica de condicionamento físico envolve uma série de orientações importantes para garantir a segurança e eficácia dos exercícios. Identifique quais são essas orientações.

Questão 04

Responda:

A ginástica de condicionamento físico pode ser considerada uma atividade democrática? Argumente sua resposta.