

### **A história da Ginástica**

- 1. A ginástica de trampolim é praticada principalmente em qual equipamento?**  
a) Trave de equilíbrio  
b) Solo  
c) Cama elástica  
d) Barras assimétricas
- 2. Qual prova da ginástica de trampolim é disputada nas Olimpíadas?**  
a) Tumbling  
b) Duplo mini-trampolim  
c) Trampolim sincronizado  
d) Trampolim individual
- 3. Quem criou a versão moderna do trampolim em 1934?**  
a) Friedrich Ludwig Jahn  
b) Nicolas Cupérus  
c) George Nilssen  
d) Charles Gazelet
- 4. Em que ano a ginástica de trampolim estreou nos Jogos Olímpicos?**  
a) 1964  
b) 1984  
c) 1997  
d) 2000
- 5. Qual dos aparelhos abaixo NÃO é utilizado na ginástica rítmica?**  
a) Fita  
b) Bola  
c) Arco  
d) Trampolim
- 6. Sobre a ginástica aeróbica, é correto afirmar que:**  
a) Faz parte dos Jogos Olímpicos  
b) Surgiu na Europa  
c) Possui ritmo acelerado e dinâmico  
d) Utiliza aparelhos como fita e arco
- 7. Explique no que consiste a ginástica de trampolim.**
- 8. Qual foi a origem da ginástica de trampolim antes de se tornar um esporte?**
- 9. Por que a ginástica rítmica é considerada um espetáculo de dança?**
- 10. Cite os aparelhos utilizados na ginástica rítmica.**
- 11. Explique os benefícios da ginástica aeróbica mencionados no texto.**
- 12. Qual a importância da Federação Internacional de Ginástica (FIG) para as modalidades apresentadas no texto?**