

A história da Ginástica

1. **O que é ginástica laboral?**
 - a) Uma ginástica competitiva realizada em campeonatos
 - b) Uma atividade física feita apenas em academias
 - c) Uma ginástica realizada no local de trabalho
 - d) Um tipo de dança artística
2. **A ginástica laboral surgiu com o objetivo principal de:**
 - a) Aumentar salários
 - b) Prevenir lesões causadas por movimentos repetitivos
 - c) Preparar atletas para competições
 - d) Ensinar esportes olímpicos
3. **Em que país a ginástica laboral teve início em 1925?**
 - a) Brasil
 - b) Estados Unidos
 - c) Polônia
 - d) Japão
4. **Qual foi a primeira empresa brasileira a oferecer ginástica laboral aos funcionários?**
 - a) Banco do Brasil
 - b) Petrobras
 - c) Fábrica de Tecidos Bangu
 - d) Vale do Rio Doce
5. **Qual tipo de ginástica laboral é realizada no início do expediente?**
 - a) Relaxante
 - b) Compensatória
 - c) Preparatória
 - d) Corretiva
6. **A ginástica localizada tem como principal foco:**
 - a) Movimentos na água
 - b) Flexibilidade extrema
 - c) Fortalecer grupos musculares específicos
 - d) Acrobacias circenses
7. **Qual equipamento pode ser usado na ginástica localizada?**
 - a) Trampolim
 - b) Halteres
 - c) Fita
 - d) Arco
8. **O contorcionismo é caracterizado principalmente por:**
 - a) Movimentos aeróbicos rápidos
 - b) Uso de aparelhos olímpicos
 - c) Flexibilidade extrema e controle corporal
 - d) Exercícios apenas de relaxamento
9. **Explique por que a ginástica laboral é importante para os trabalhadores.**
10. **Cite dois benefícios da ginástica laboral para os funcionários.**
11. **Quais são os três momentos da ginástica laboral de acordo com o horário de execução?**
12. **Explique o que é ginástica localizada e onde ela é mais praticada.**
13. **Descreva a estrutura básica de uma aula de ginástica localizada.**
14. **Quais são duas características principais do contorcionismo?**
15. **Por que o contorcionismo exige anos de treino e muita dedicação?**