

A história da Ginástica

1. **Qual das opções abaixo é uma modalidade de ginástica não competitiva?**
 - a) Ginástica artística
 - b) Ginástica rítmica
 - c) Hidroginástica
 - d) Ginástica de trampolim
2. **A Ginástica para Todos também é conhecida como:**
 - a) Ginástica olímpica
 - b) Ginástica Geral
 - c) Ginástica artística
 - d) Ginástica aeróbica
3. **A hidroginástica é praticada principalmente em:**
 - a) Quadras esportivas
 - b) Academias secas
 - c) Piscinas
 - d) Campos abertos
4. **Qual é a temperatura indicada da água para a prática da hidroginástica?**
 - a) 20º a 25ºC
 - b) 26º a 27ºC
 - c) 28º a 32ºC
 - d) 33º a 38ºC
5. **Qual benefício da hidroginástica está relacionado à redução do impacto nas articulações?**
 - a) Fortalecimento muscular
 - b) Baixo impacto
 - c) Aumento da flexibilidade
 - d) Auxílio na perda de peso
6. **Qual equipamento abaixo é utilizado nas aulas de hidroginástica?**
 - a) Arco
 - b) Fita
 - c) Espaguete flutuante
 - d) Trave de equilíbrio
7. **O que é a Ginástica para Todos e quais benefícios ela pode trazer aos praticantes?**
8. **Explique por que a hidroginástica pode ser praticada por pessoas de todas as idades.**
9. **Cite dois benefícios da hidroginástica e explique um deles.**
10. **Descreva um exercício de hidroginástica citado no texto.**
11. **Quais cuidados devem ser tomados antes de iniciar a prática da hidroginástica?**
12. **Por que a hidroginástica pode ser trabalhada na Educação Física escolar, mesmo com dificuldades estruturais?**