

### **A história da Ginástica**

- 1. Onde surgiu a ginástica?**  
a) Roma Antiga  
b) Egito Antigo  
c) Grécia Antiga  
d) França
- 2. O significado da palavra “gymnastiké” está relacionado a:**  
a) Competição esportiva  
b) Jogos olímpicos  
c) A arte de exercitar o corpo  
d) Dança e música
- 3. Quem foi considerado o “pai da ginástica olímpica”?**  
a) Nicolas Cupérus  
b) Charles Gazalet  
c) Pierre de Coubertin  
d) Friedrich Ludwig Christoph Jahn
- 4. Como ficou conhecido o período em que a ginástica foi proibida na Alemanha (1820–1842)?**  
a) Era Olímpica  
b) Revolução Ginástica  
c) Bloqueio Ginástico  
d) Expansão Europeia
- 5. Em que ano a ginástica passou a fazer parte dos Jogos Olímpicos?**  
a) 1881  
b) 1896  
c) 1903  
d) 1928
- 6. Qual das opções abaixo é uma modalidade de ginástica competitiva?**  
a) Ginástica laboral  
b) Ginástica de condicionamento físico  
c) Ginástica aeróbica  
d) Ginástica terapêutica
- 7. Por que a ginástica era importante para os gregos da Grécia Antiga?**
- 8. Explique o que foi o Bloqueio Ginástico e como ele contribuiu para a difusão da ginástica em outros países.**
- 9. Qual foi a importância de Friedrich Ludwig Christoph Jahn para o desenvolvimento da ginástica?**
- 10. Explique a diferença entre ginásticas competitivas e não competitivas.**
- 11. Cite duas características físicas importantes para a prática da ginástica e explique por quê.**
- 12. Descreva uma diferença entre as provas masculinas e femininas da ginástica artística.**