

8ano – Educação Física - Ginástica de Conscientização Corporal – Objetivos: Discutir as contribuições da ginástica de conscientização corporal à melhoria da qualidade de vida e realizar uma retomada sobre os temas abordados - Professora Ana Luíza Carrijo

Escolha uma alternativa das questões abaixo assinalando com um X

1.Com a dança e a música, a biodança vai em busca também do equilíbrio dos estados físico e e psíquico de quem a pratica.

A ()Correto

B ()Errado

2.A Ginástica de conscientização corporal reúne praticas que empregam movimentos_____ e _____.

A ()Suaves e lentos

B ()Lentos e bruscos

C ()Suaves e rápidos

3.A pratica da ioga tem como objetivo principal harmonizar corpo e mente.

A ()Correto

B ()Errado

4.Ioga significa “viajar”. Essa é uma palavra sânscrita, originaria de uma língua da Índia.

A ()Correto

B ()Errado

5. A Ginástica de conscientização corporal pilates tem essa denominação por ter sido criada na cidade de Pilates, Alemanha.

A ()Correto

B ()Errado

6.Com a prática de pilates, é possível desenvolver o domínio de mover o corpo com consciência, por meio de concentração, centralização da força, respiração e controle, mas sem precisão dos movimentos e sem fluidez.

A ()Correto

B ()Errado

7.O Tai chi é considerado um modo de vida praticado pelos chineses há milhares de anos. Procuravam uma forma de vida superior que tivesse ênfase nos aspectos físico e social.

A ()Correto

B ()Errado

8. Existem diversos ramos da ioga, um dos exemplos é raja-ioga.

A ()Correto

B ()Errado