



**COLÉGIO SÃO MARCOS – EDUCAÇÃO INFANTIL,
ENSINO FUNDAMENTAL I e II e Ens. MÉDIO.**

Rua José Maria de Paula, nº 1825 - Tel: (43) 3432- 4356

CEP 86.900-000

Jandaia do Sul - Paraná

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º ANO

Atividade para Terça feira 13 de outubro de 2020 – 1 hora-aula.

Professora Ellen Tatiane

Aluno(a) _____

1 - Em um contexto geral, defina Ginástica:

2. São exemplos de Ginástica de Conscientização Corporal:

- A. Artística, Rítmica e de Trampolim.
- B. Circense, Acrobática e de Malabarismo.
- C. Circense, Rítmica e Condicionamento.
- D. Relaxamento, Meditação e Automassagem.

3. A prática do relaxamento tem como principal objetivo?

- A. Aumentar as tensões físicas, mentais e emocionais.
- B. Romper as tensões físicas, mentais e emocionais.
- C. Aumento dos batimentos cardíacos e da pressão arterial.
- D. Nenhuma das alternativas.

4 Dos benefícios citados abaixo, quais são proporcionados pela Meditação?

- A. Descanso físico, mental e emocional.
- B. Aumento da capacidade de concentração.
- C. Redução da ansiedade e equilíbrio da respiração.
- D. Todas as alternativas estão corretas.