

REVISÃO DE QUARENTENA 9° (EDUCAÇÃO FÍSICA)

- 1) Saimon e João Pedro entraram na academia com objetivo tradicional da musculação. Com base nas informações do professor nas aulas, qual o **principal objetivo** da musculação?
 - a) Divertimento
 - b) Emagrecimento
 - c) Terapia
 - d) Hipertrofia
 - e) Lazer

- 2) A *turma da conversa* realizou uma pesquisa sobre o fundador da modalidade Musculação. Com base nas informações do professor nas aulas, qual o nome do Pai da Musculação?
 - a) Eugene Sandow
 - b) Maicow Kaio
 - c) Cris Engeu
 - d) Bob Lee Swagger
 - e) Júlios Cris

- 3) A musculação antigamente era feita de uma forma diferente de hoje. Com base nas informações do professor nas aulas, de que forma era feito as aulas de musculação antigamente?
 - a) Levantando Ouro
 - b) Levantando Prata
 - c) Levantando Bronze
 - d) Levantando Cobre
 - e) Levantando Pedra

- 4) Cite 3 métodos de musculação estudados em sala de aula:

- 5) Crie uma série com repetições para quem deseja emagrecer:

- 6) Crie uma série com repetições para quem deseja Hipertrofia:

- 7) Explique com suas palavras como surgiu a Musculação:

- 8) Calcule o IMC Jack: 80Kg e 1,76 de Altura.

- 9) Calcule o IMC Joyce: 55Kg e 1,50 de Altura.