

## LEITURA EM VOZ ALTA

Bernardo: Bom dia **a** todos. Temos a honra **de** ter hoje aqui conosco o atleta paralímpico Josué Silveira, que nos falará **sobre** a sua vida.

Josué: Bom dia a todos. Gostaria **de** agradecer **ao** Bernardo **por** essa iniciativa e **pela** oportunidade **de** poder contar a minha experiência aqui nesse bate-papo **com** vocês.

Bernardo: Quando você começou **a** se interessar **por** esportes?

Josué: Bem, desde moleque. Como acho quase todos os brasileiros, comecei batendo uma bolinha **com** os vizinhos **na** rua onde morava. Lembro que muitas vezes usávamos o chinelo *pra* fazer **de** gol e quase sempre jogávamos descalços. Às vezes íamos jogar **num** campinho que *tinha* perto de casa e foi ali que um olheiro me descobriu.

Bernardo: Você pode explicar **para** quem não sabe o que é um “olheiro”?

Josué: Um olheiro é aquela pessoa que procura jogadores **para** o time *que* trabalha. Geralmente ele vai *nos* campos **de** futebol **de** várzea ou então *nas* escolinhas **de** futebol licenciadas.

Bernardo: E depois, o que aconteceu?

Josué: Depois eu comecei **a** treinar **no** time do Flamengo e **a** obter bons resultados **na** categoria **de** juniores. Quando estava **para** passar **para** a equipe profissional, o destino me pregou uma peça: sofri um acidente **de** carro e fiquei paraplégico.

Bernardo: Podemos falar **sobre** isso?

Josué: Claro. Isso foi **em** janeiro **de** 2010 e me lembro que estava chovendo. Estava voltando **de** uma festa com uns amigos quando **de** repente um cachorro cruzou a pista. **Na** tentativa **de** frear **para** não atropelar o animal, perdi a direção e bati **contra** um poste. **No** acidente quebrei duas vértebras e passei **por** uma cirurgia **na** coluna muito delicada. Passado o período pós-operatório, fiz algumas sessões de fisioterapia **na** esperança de melhorar, mas ficou constatado que eu não poderia mais caminhar.

Bernardo: E como você se sentiu **ao** receber essa notícia?

Josué: Meu mundo literalmente caiu, pois o meu sonho **de** me tornar um Pelé, um Zico, um Ronaldinho, não poderia mais se realizar.

Bernardo: E você buscou alguma ajuda psicológica?

Josué: Não, **no** início me isolei. Não queria ver ninguém, não queria falar **com** ninguém. Fiquei **sob** efeito de remédios. Foi um período **de** profunda crise. Até que um dia vendo a transmissão **dos** jogos paralímpicos, pensei: **por** que não me reinventar? **Por** que não voltar a praticar esporte **em** cadeira **de** rodas?

Bernardo: E o que você fez?

Josué: Procurei a ADD, a Associação Desportiva **para** Deficientes **em** São Paulo e comecei a minha preparação não só técnica mas **para** a minha nova vida lá.

Bernardo: E foi difícil passar *pra* outro esporte?

Josué: Não posso dizer que tenha sido fácil, mas valeu a pena. Foram necessários alguns sacrifícios e muita força **de** vontade *pra* enfrentar os desafios. Às vezes pode bater aquele desânimo, mas o importante é não desistir. Quando estiverem desanimados, pensem **em** atletas como o Clodoaldo Silva e o Daniel Dias **da** natação ou o Alan Fonteles **do** atletismo e tantos outros que superaram as próprias dificuldades e hoje são campeões. Eles têm histórias **de** superação, solidariedade, força **de** vontade, muito trabalho e sucesso.

## OUÇA E ACOMPANHE A LEITURA

*Conheça Ricardinho, o melhor jogador do mundo no futebol de cegos.*

Bicampeão das Paralimpíadas e duas vezes campeão mundial (2010 e 2014). Eleito duas vezes o melhor jogador do mundo. Este é Ricardo Alves, conhecido como Ricardinho no mundo do futebol de 5, a modalidade para atletas com deficiência visual. Aos oito anos de idade, após dois lutando contra um problema na visão, Ricardo ficou cego. Na época, acreditava que era o fim do sonho de ser jogador. Hoje, utiliza-se da memória visual da infância para fazer os movimentos que o transformaram em craque.

“Quando eu comecei a treinar, diz o jogador, tinha aquilo bem vivo na minha memória. Mesmo sem enxergar, eu aplicava o mesmo movimento. O jeito de chutar a bola, dar um passe, um drible. Aquilo ficou em mim. Tenho certeza de que todo atleta cego que já enxergou tem muita vantagem sobre os outros.”

[Adatt. da: <http://zh.clicrbs.com.br>]

## **REFLETINDO SOBRE ORTOGRAFIA E MORFOSSINTAXE...**

Por que bicampeão, , , , , , são acentuadas graficamente? BÊNÇÃO – ÓRFÃO – ÍMÃ

Por que, , , , , ,

Proparoxítona	Paroxítona	Oxítona A E O AS ES OS EM ENS
paralimpíadas época	deficiênc <b>ia</b> memória infância	bicampe <b>ão</b> visão após
	idade sonho minha formaram	futebol visual jogador enxergar

Vantagem é masculino ou feminino? Por quê? Conhece outras?

A / UMA / ESSA VANTAGEM

VIAGEM

BOBAGEM

MASSAGEM

MENSAGEM

GARAGEM

Por que no texto está escrito ‘TRANSformar**am**’ e não ‘TRANSformar**ão**’?

ESTÃO – SÃO – DÃO – VÃO PRESENTE

ELES COMPRAM

## PREPOSIÇÕES

a	em
após	entre
até	para
com	por
contra	sem
de	sob
desde	sobre

Quais preposições sofrem ‘contração’ com o artigo, demonstrativo, advérbio, pronomes?

À – AO – ÀS – AOS

ÀQUELE – ÀQUELA – ÀQUILO

NO – NA – NOS – NAS

NUM – NUMA – NUNS - NUMAS

NAQUELE...

PELO – PELA – PELOS – PELAS

DO – DA – DOS – DAS

DAQUELE...

DUM - DUMA

COMIGO – CONTIGO – CONOSCO (CONNOSCO) – CONVOSCO

<p><b>7</b> Completa le frasi inserendo le preposizioni adeguate.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A partida vai começar _____ 22h _____ estádio Mané Garrincha.</li> <li>Os portões _____ estádio serão abertos _____ meio-dia e meia.</li> <li>A equipe treina novamente _____ o técnico que pegou o boné e foi embora.</li> <li>O clima ficou quente _____ vestiário _____ a derrota nos pênaltis para a equipe anfitriã, _____ final _____ campeonato estadual.</li> <li>O jogador será punido _____ cartão amarelo se agredir um jogador _____ equipe adversária.</li> <li>O jogador foi expulso _____ cartão vermelho direto _____ ter ofendido o árbitro _____ a marcação _____ um pênalti _____ sua equipe.</li> <li>_____ vaias, o time saiu de campo após o empate.</li> <li>O zagueiro perdeu a cabeça e atirou a chuteira _____ o bandeirinha.</li> <li>Eles precisavam refletir _____ o que aconteceu durante a partida.</li> <li>Uma confusão em campo _____ as equipes fez o árbitro expulsar o goleiro reserva e um _____ atacantes _____ banco _____ reservas.</li> </ol>	<p>ÀS – NO DO – AO SEM EQUIPA NO – APÓS -NA – DO COM – DA COM – POR - APÓS – DE CONTRA SOB CONTRA SOBRE ENTRE – DOS – DO (NO) DE</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Golo – equipa – guarda-redes

**8 Adesso passiamo a un testo. Inserisci anche qui le preposizioni!**

A relação [1] \_\_\_\_\_ o brasileiro e a prática esportiva foi apresentada [2] \_\_\_\_\_ segunda-feira [3] \_\_\_\_\_ Rio de Janeiro. Iniciativa inédita no país, a pesquisa Diagnóstico Nacional do Esporte (Diesporte) mostra que 45,9% da população brasileira é sedentária, o que representa 67 milhões de pessoas [4] \_\_\_\_\_ todo o país, sendo que o índice de sedentarismo [5] \_\_\_\_\_ as mulheres é maior do que o dos homens, com 50,4% contra 41,2%. [6] \_\_\_\_\_ a Organização Mundial da Saúde (OMS), o indivíduo ativo regular é aquele que pratica alguma atividade física [7] \_\_\_\_\_ menos três vezes [8] \_\_\_\_\_ semana, [9] \_\_\_\_\_ seu tempo livre, [10] \_\_\_\_\_ duração mínima de 30 minutos. No Brasil, o Diesporte aponta que a população mais jovem é a que mais pratica atividade física. Nas faixas [11] \_\_\_\_\_ 15 e 19 anos os declarados sedentários são 32,7%, já na faixa 20 [12] \_\_\_\_\_ 24 anos o número sobe [13] \_\_\_\_\_ 38,1%. A partir daí, a taxa de sedentarismo ultrapassa os 40% e vai crescendo continuamente [14] \_\_\_\_\_ atingir 64,4% dos brasileiros [15] \_\_\_\_\_ 65 e 74 anos.

“Os números dão uma noção da relação entre os brasileiros e a prática esportiva. Isso nunca teve no país. Quero aproveitar o momento dos grandes eventos [16] \_\_\_\_\_ deixar uma marca”, frisou Hilton. O perfil do praticante de esporte e atividade física aponta que 25,6% das pessoas praticam algum esporte, como futebol ou vôlei, e 28,5% contam [17] \_\_\_\_\_ atividade física [18] \_\_\_\_\_ seu cotidiano, seja caminhada, corrida ou academia. Segundo o ministro, os dados constataam que temos que ter menos sedentarismo e mais saúde.

Como parte do legado [19] \_\_\_\_\_ Jogos Olímpicos e Paralímpicos do Rio de Janeiro de 2016, o objetivo é incluir o esporte e a atividade física no cotidiano e torná-los parte da formação integral [20] \_\_\_\_\_ população. “A Olimpíada será o ponto de partida, porque vamos criar uma Rede Nacional de Treinamento. Não incentivaremos somente atletas [21] \_\_\_\_\_ alto rendimento, mas a iniciação esportiva nas cidades do interior do país. O Sistema Nacional vai nos ajudar [22] \_\_\_\_\_ administração e na gestão dos equipamentos que irão proporcionar a interiorização do esporte brasileiro”, explicou Hilton.

*Esporte*

O futebol é o esporte favorito dos brasileiros, sendo praticado [23] \_\_\_\_\_ 76,6% [24] \_\_\_\_\_ pessoas que fazem atividade física. [25] \_\_\_\_\_ seguida, aparecem: vôlei (21,4%), academia (4,5%) e corrida (3,8%). “O futebol é o que domina e é a maior referência dos brasileiros. Isso é um indicativo de que nós temos que despertar, [26] \_\_\_\_\_ meio [27] \_\_\_\_\_ Olimpíadas, o legado imaterial [28] \_\_\_\_\_ fazer [29] \_\_\_\_\_ que as crianças queiram praticar outras modalidades”, analisou o ministro [30] \_\_\_\_\_ esporte.

[Adatt. da: [www.esporte.gov.br](http://www.esporte.gov.br)]

ENTRE  
NA /  
NESTA  
NO  
EM  
ENTRE  
PARA  
PELO  
POR  
EM/NO  
COM  
ENTRE  
A  
PARA  
ATÉ  
ENTRE  
PARA  
COM  
NO/EM  
DOS  
DA  
COM /  
DE  
NA  
POR  
DAS  
EM  
POR  
DAS  
PARA  
COM  
DO

## Testo 2 | Eis os “ingredientes” para se tornar um bom atleta

*Atleta é uma forma de ser e agir, um estilo de vida.*

### 9 Ricostruisci le frasi del Testo 2 e scoprirai i segreti per diventare un vero atleta.

1. não **deve** / A alimentação / **precisa** suprir / ter carências energéticas, / todas as necessidades / ou seja, / do organismo.  
.....
2. de um príncipe / três refeições diárias: / pelo menos / de um mendigo. / de um rei, / o almoço / e / **São necessárias** / o café da manhã / o jantar  
.....
3. **é necessário** / de um nutricionista. / as orientações / **Lembre-se:** / seguir  
.....
4. cultivar / até as horas / desde as refeições / hábitos saudáveis / **É preciso** / de sono.  
.....
5. seu / **Respeite** / biológico / para todas / atividades / as / relógio / suas / e / descobrir / **procure** / proveitosos. / horários / mais / seus  
.....
6. ter / **é preciso** / Para / uma meta, / motivação. / alcançar / uma forte  
.....
7. lhe / autoconhecimento. / o que / **é imprescindível** / motiva, / ter / saber / Para  
.....

[Adatt. da: <http://revistatenis.uol.com.br>]

### 10 Elimina l'opzione errata.

1. Eles *precisam/precisam que* treinar muito para as parolimpíadas.
2. *É necessário/É necessário que* o árbitro tenha boa forma física para acompanhar o jogo.
3. Vocês *necessitavam/precisavam* ver a cara do técnico quando o goleiro do seu time tomou aquele frango.
4. Não *se deve/é essencial* ofender o adversário.
5. Você *vai ter que/vai ser preciso* fazer muita fisioterapia para se recuperar logo.
6. Concentração *é para/é fundamental* antes de marcar um pênalti.
7. *Temos que/É para* seguirmos atentamente todas as explicações?
8. *Precisamos/Precisamos que* ter muita disciplina se quisermos alcançar a vitória.
9. O árbitro *teve a obrigação/se viu obrigado* a mostrar o cartão amarelo ao capitão do time após uma entrada desleal.
10. Após a derrota, eles *estão precisando de/é necessária* uma injeção de ânimo.

### Testo 3 Dicas de alimentação para desportistas

*A alimentação do atleta é muito importante para favorecer o melhor desempenho esportivo e evitar carências nutricionais.*

#### 12 Ascolta il Testo 3 e rispondi alle seguenti domande.

CD 51

1. Os lanches devem ser suspensos durante o treino?  
.....
2. É necessário **ingerir** proteínas logo após o treino?  
.....
3. **Consumindo** carboidratos, a energia aumenta?  
.....
4. Quando é preciso **consumir** frango e peixe?  
.....
5. É preciso **evitar beber** água durante o treino?  
.....

### LEITURA EM VOZ ALTA

#### Riascolta e leggi la trascrizione del Testo 3.

##### *Antes do treino*

As grandes refeições (almoço e jantar) devem ser realizadas até 4 horas antes do treino, para que se possa fazer total digestão. Esta refeição deve ser rica em carboidratos (arroz, macarrão, batata, farinhas, legumes etc.), com pouca proteína (carnes magras, preferindo frango ou peixe, feijão, soja, leite e derivados...) e com muito pouca ou sem gordura (óleo de soja, azeite etc.).

As pequenas refeições (lanches) devem ser realizadas entre 2 a 1 hora antes do treino ou jogo. Este lanche deve ser rico em carboidratos (com pães, biscoitos, barras de cereal, frutas, sucos, bolo etc.), com pouquíssima proteína (requeijão, queijos, frios, carnes etc.) e sem gordura. A água também deve ser ingerida durante o período que antecede o treino ou a partida.

##### *Durante o treino*

Para os jogadores **terem** sucesso em campo, a hidratação deve ser feita periodicamente durante a partida. Podem ser usadas bebidas isotônicas e principalmente água.

##### *Depois do treino*

**Terminado** o treino (ou a partida), os estoques de carboidratos devem ser repostos, para que a energia perdida seja recuperada. Os minerais e as vitaminas também precisam ser consumidos, pois previnem lesões e reduzem a fadiga do pós-treino. Ótimas opções de proteínas são: iogurtes, carnes magras, leite, queijos magros (ricota, queijo branco), presunto magro ou peito de peru, ovos, feijão etc. E para finalizar, mais uma vez, a água não pode faltar.

[Adatt. da: [www.sonutricao.com.br](http://www.sonutricao.com.br)]

	1 <sup>a</sup> -ar	2 <sup>a</sup> -er	3 <sup>a</sup> -ir
<b>Infinitivo</b>	jogar	vencer	substituir
<b>Particípio</b>	jogado	vencido	substituído
<b>Gerúndio</b>	jogando	vencendo	substituindo