



MÁRIO TIAGO PAIXÃO

ISP417 Ileri Duzey Portekizce

1. Leia o seguinte texto.

Leve

UM, DOIS, FLETE, INSISTE

Tem insónias, fuma demais, está sempre cansado, sente-se nervoso sem razão aparente? Acha que tudo isto tem origem nalguma estranha doença, mas os testes e as análises dizem que tudo está bem? Se calhar, o seu único problema é... falta de exercício. Provavelmente, o que lhe está a fazer falta é... mexer-se!

Estar em forma é, hoje em dia, uma prioridade para muitos. Mas, infelizmente, são raras as pessoas que fazem alguma coisa para o conseguir. O mais provável é dizermos – ou ouvirmos dizer – “não me sinto nada em forma”. O tipo de vida que levamos, as insensas obrigações que temos, o stress no trabalho, as corridas diárias para os transportes, a impossibilidade que sentimos de ajudarmos todos os que achamos que precisam de nós, tudo isto faz deixarmos para segundo plano – ou para depois de todas as nossas “obrigações” – uma componente essencial para o nosso equilíbrio: o exercício físico.

Hoje em dia, deslocamo-nos sentados (de carro, de autocarro, de metro, de avião), trabalhamos sentados ou de pé no mesmo lugar e distraímos-nos a ver televisão, a ler ou a ouvir música sentados, ou até mesmo deitados. Uma boa

condição física é essencial na prevenção de várias doenças, de perturbações nervosas, dos esgotamentos, do stress e até mesmo da depressão. Mas, atualmente, ligamos pouco a isto. Prova disso, é a pouca importância que se dá às aulas de ginástica nas escolas, e o facto de os ginásios só encherem no princípio do outono ou antes do verão, quando toda a gente começa a pensar que vai ter de mostrar o corpo na praia e que este não estará nas melhores condições. Do ponto de vista psicológico, o exercício físico, quando efetuado em boas condições, permite-nos sentir melhor, mais equilibrados e com maior autoconfiança. E, muitas vezes, é uma ótima forma de descarregar a agressividade e escapar ao stress, contribuindo até para reduzir o consumo do álcool, tabaco, excitantes ou tranquilizantes.

Assim, não deite para trás das costas a sua “obrigação” de fazer exercício físico regularmente. Vai ver que em pouco tempo essa obrigação passa a um verdadeiro prazer e que já não poderá passar sem esse período de “ginástica”. Escolha o exercício que melhor se adapta aos seus gostos e às suas capacidades físicas.

in Notícias Magazine

2. Responda às perguntas.

Falar: compreensão do texto

1. Porque é que hoje em dia as pessoas fazem menos exercício físico?
2. O que é que, segundo o texto, a falta de exercício físico pode provocar?
3. Quando é que, de acordo com o texto, os ginásios têm mais pessoas? Porquê?
4. Quais são os benefícios que a prática de exercício físico pode trazer a uma pessoa?
5. Qual é a sua opinião sobre este assunto?



MÁRIO TIAGO PAIXÃO

ISP417 Ileri Duzey Portekizce

2- Relacione os desportos listados com as respectivas definições.

Vocabulário



1. - Remo
2. - Futebol
3. - Basquetebol
4. - Voleibol
5. - Andebol
6. - Esgrima
7. - Hóquei em patins
8. - Natação
9. - Ténis
10. - Hipismo
11. - Golfe
12. - Ciclismo

1. - Joga-se à mão e são 7 jogadores em cada equipa que tentam marcar golos na baliza da equipa adversária.
2. - Um jogador em cada lado de uma rede e joga-se com uma raquete.
3. - Tem que se saber andar bem a cavalo.
4. - Usa-se uma bicicleta e tem que se ter muita resistência física.
5. - São 11 jogadores em cada equipa e uma bola e só podem jogar com os pés, exceto o guarda-redes.
6. - Os atletas nadam numa piscina e tem 4 estilos diferentes.
7. - Com um taco tenta-se introduzir uma bola num buraco com o menor número de pancadas.
8. - Cada equipa tenta introduzir a bola no cesto do adversário.
9. - Cada equipa só pode tocar 3 vezes na bola, tentando não a deixar tocar no chão. Também se joga na praia.
10. - Os jogadores usam patins e um stick que serve para controlar a bola e marcar golos na baliza do adversário.
11. - Dois adversários tentam tocar no corpo do opositor com uma espada.
12. - Vários elementos utilizam um barco, tentando chegar à meta primeiro que os restantes.

3-

Palavras

1. Já praticou algum dos desportos listados no exercício anterior?



Sub-departamento de Língua Portuguesa | Departamento de Língua e Literatura Espanhola | Área de Línguas Ocidentais

Faculdade de Línguas, História e Geografia | Universidade de Ankara

MÁRIO TIAGO PAIXÃO

ISP417 Ileri Duzey Portekizce

3. Já fez alguma atividade ou desporto mais radical? Porque é que acha que certas pessoas procuram atividades que envolvem um certo perigo? Prime





Sub-departamento de Língua Portuguesa | Departamento de Língua e Literatura Espanhola | Área de Línguas Ocidentais

Faculdade de Línguas, História e Geografia | Universidade de Ankara

MÁRIO TIAGO PAIXÃO

ISP417 Ileri Duzey Portekizce

SEMANA 3

Dar informações básicas sobre um problema de saúde; pronomes relativos

A. *Dói-me a garganta.*

1-

A Ingrid é alemã e está a estudar engenharia em Lisboa. Ela veio através do programa de intercâmbio de estudantes *Erasmus*. Ontem de manhã ela começou a sentir dores de garganta e à noite tinha febre. Por isso, ela hoje decidiu ir ao Centro de Saúde da área onde mora. Depois de esperar algum tempo, a Ingrid entrou no consultório.



Diálogo: compreensão oral, ler

Antes de ler o diálogo, ouça-o e responda às seguintes perguntas:

1. Há quanto tempo é que a Ingrid estuda português?
2. O que é que a médica quer examinar?
3. Qual é o diagnóstico da médica?
4. O que é que a Ingrid tem de tomar?
5. Daqui a quanto tempo é que a médica acha que a Ingrid se vai começar a sentir melhor?
6. O que é que a Ingrid não se deve esquecer de fazer na receção?



Ingrid: Bom dia.
Médica: Bom dia. Faça o favor de se sentar. Fala português, não é verdade?
Ingrid: Sim. Já estudo português há um ano.
Médica: Muito bem. Então, o que se passa?
Ingrid: Bem, dói-me a garganta e desde ontem que tenho febre.
Médica: Deixe-me ver a sua garganta. Abra bem a boca! Hum... Tem uma grande infeção, Ingrid. Vou-lhe receitar um antibiótico que vai tomar de 12 em 12 horas e uns comprimidos para controlar a febre. Daqui a dois dias já se vai começar a sentir melhor.
Ingrid: Não gosto nada de tomar antibióticos.
Médica: Ninguém gosta, mas às vezes é necessário. Aqui tem a receita. Não se esqueça de a carimbar na receção. As suas melhoras!
Ingrid: Obrigada. Bom dia.