

ESCOLA _____ DATA: ____ / ____ / ____

PROF: _____ TURMA: _____

NOME: _____

Leia:

Yoga

Yoga é uma antiga filosofia de vida que se originou na Índia há mais de 5000 anos. Não obstante, figura ainda hoje em todo o mundo como o mais antigo e holístico sistema para colocar em forma o corpo e a mente. Literalmente, Yoga significa união, pois ele une e integra o corpo, a mente e nossas emoções para que sejamos capazes de agir de acordo com nossos pensamentos e com o que sentimos. O Yoga nos induz a um profundo relaxamento, tranquilidade mental, concentração, clareza de pensamento e percepção interior juntamente com o fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade.

[...]

O Yoga atua em todos os níveis do nosso ser: físico, mental e emocional. Mas o que torna o Yoga único é o fato de ele não apenas alongar todas as partes do corpo, mas também massagear os órgãos internos e as glândulas. Ele coordena o sistema respiratório com o corpo físico, relaxa os músculos e a mente, estimula a circulação e aumenta a provisão de oxigênio em todos os tecidos. As costas, peito, sistema digestivo e pulmões são os mais beneficiados pelos exercícios e o resultado é que o processo de enrijecimento devido à inatividade, o cansaço, a postura incorreta e o envelhecimento é revertido. A prática regular do Yoga garante uma qualidade de vida muito melhor, livre dos efeitos nocivos da correria e da tensão do cotidiano.

Disponível em: <<http://www.yogasite.com.br/yogasite/yoga.htm>>.

Questão 1 – O objetivo do texto é:

- a) Apresentar o contexto histórico de surgimento do yoga.
- b) Refutar os benefícios advindos da prática do yoga.
- c) Definir o termo “yoga”.
- d) Apresentar, de forma explicativa, os inúmeros benefícios à saúde, oriundos da prática regular do yoga.**

Questão 2 – Transcreva a passagem do texto em que nota a utilização da comparação:

“Não obstante, figura ainda hoje em todo o mundo como o mais antigo e holístico sistema para colocar em forma o corpo e a mente.”.

Questão 3 – Releia:

“A prática regular do Yoga garante uma qualidade de vida muito melhor, livre dos efeitos nocivos da correria e da tensão do cotidiano.”

Aponte vocábulos que poderiam substituir o termo em destaque, sem interferência no sentido:

Vocábulos: assegura, oportuniza, viabiliza, proporciona.

Questão 4 – Observe:

“O Yoga atua em todos os níveis do nosso ser: físico, mental e emocional.”

Justifique o emprego dos dois-pontos no trecho acima:

Os dois-pontos foram utilizados para introduzir uma explicação (especificação de todos os níveis do ser).

Questão 5 – Relacione a ideia expressa no texto ao conectivo:

Ideias expressas:

1. adversidade
2. adição
3. causa
4. explicação
5. finalidade

Passagens do texto:

4 “[...] Yoga significa união, pois ele une e integra o corpo, [...]”.

5 “[...] a mente e nossas emoções para que sejamos capazes de agir de acordo com [...]”.

1 “Mas o que torna o Yoga único é o fato de ele não apenas alongar todas as partes [...]”.

2 “[...] apenas alongar todas as partes do corpo, mas também massagear [...]”.

3 “[...] é que o processo de enrijecimento devido à inatividade [...]”.

1 “Não obstante, figura ainda hoje em todo o mundo como o mais antigo e holístico [...]”.

Questão 6 – Predomina-se no texto a utilização da vírgula para:

- a) inserção de termos.
- b) inversão na ordem dos termos.
- c) sinalização da omissão de termos oracionais.
- d) enumeração de aspectos.**