

DIRETORIA DE EDUCAÇÃO PREPARATÓRIA E ASSISTENCIAL



AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

Colégio Militar de Belo



Língua Portuguesa

COLÉGIO MILITAR _____

Aluno Nº _____

Nome: _____



ESCOLHA A ÚNICA ALTERNATIVA CORRETA, ASSINALANDO COM UM “X” A LETRA CORRESPONDENTE. RESPONDA AOS 15 ITENS E TRANSCREVA A RESPOSTA PARA O GABARITO NA ÚLTIMA PÁGINA.

Leia o **Texto I** para responder às questões de números 1 a 5.

TEXTO I

O corpo, o movimento e a aprendizagem

A dança é uma expressão artística baseada no movimento corporal. Ela aparece em duas formas: a teatral e a social. No primeiro caso, é executada num palco, tendo como estilos principais o medieval e o balé (clássico, moderno e contemporâneo). No outro, ela é praticada ao ar livre ou em clubes de baile. Nesse grupo, estão os gêneros populares — como o frevo, o forró, o carimbó etc. — e as danças de salão, do ventre e de rua. Nos dois casos, os passos cadenciados são acompanhados de música e transmitem sensações e sentimentos por meio de um conjunto ordenado (teatral), chamado coreografia.

A dança surgiu com a função de permitir ao homem adorar os deuses e a natureza. Nas cavernas de Lascaux (França), Altamira (Espanha) e serra da Capivara (no Piauí), é possível observar desenhos com cenas de pessoas em roda, saltando e se comunicando com o corpo. É como se nossos antepassados quisessem reproduzir graficamente os sentimentos proporcionados por uma boa caça e uma colheita frutífera, a alegria causada pela chuva ou o medo provocado por um predador. A primeira coreografia que os estudiosos imaginam ter sido criada é a do homem que veste uma pele de animal e tenta imitar seus ataques ou suas fugas.

Do ponto de vista corporal, a dança é uma forma de integração e expressão individual e coletiva: exercitam-se a atenção, a percepção e a colaboração entre os integrantes do grupo. Quem a pratica tem mais facilidade para construir a imagem do próprio corpo— fundamental para o crescimento e a maturidade do indivíduo e a formação de sua consciência social.

Como a ação física é a primeira forma de aprendizagem, é importante que essas atividades estejam sempre presentes na escola. A criança estimulada a se movimentar explora com mais frequência e espontaneidade o meio em que vive, aprimora a mobilidade e se expressa com mais liberdade. Geralmente, nos primeiros sete anos de vida, os pequenos têm um vocabulário gestual muitas vezes maior do que o oral. De acordo com pesquisas recentes feitas na área da neurociência, é cada vez maior a relação entre o desenvolvimento da inteligência, os sentimentos e o desempenho corporal. Fica para trás, portanto, aquela visão tradicional que separava corpo e mente, razão e emoção.

"As descobertas feitas com o corpo deixam marcas, são aprendizados efetivos, incorporados. Na verdade, são tesouros que guardamos e usamos como referência quando precisamos ser criativos em nossa profissão e resolver problemas cotidianos. Os movimentos são saberes que adquirimos sem saber, mas que também ficam à nossa disposição para serem colocados em uso."



LEVIN, Esteban. O corpo, o movimento e a aprendizagem. Disponível em: <https://novaescol.org.br/conteudo/1030/o-corpo-o-movimento-e-aprendizagem/adaptado>>. acesso em 8 nov.2021. Adaptado.

1- Assinale a resposta que esteja em **DESACORDO** com o que apresenta o Texto I.

- (A) As formas teatral e social da dança são possíveis de existir.
- (B) Antigamente, a dança permitia a adoração aos deuses e à natureza.
- (C) As pessoas que dançam adquirem maior consciência corporal.
- (D) Quem não dança perde a criatividade profissional e não resolve problemas.

2- Assinale a opção que representa o gênero textual do Texto I.

- (A) Artigo de opinião.
- (B) Editorial.
- (C) Resenha crítica.
- (D) Crônica argumentativa.

3- É correto inferir sobre os posicionamentos do autor do Texto I que

- (A) por ser pesquisador em psicomotricidade, ele se interessa somente pelo tema do texto.
- (B) por possuir conhecimentos sobre o corpo e a mente, ele tem maestria para compartilhá-los.
- (C) por se tratar de um argentino, ele não conhece as nuances da dança pelo mundo.
- (D) por não conseguir dançar, ele se dedica ao estudo do corpo em movimento.

4 - De acordo com o contexto, alguns verbos possuem regências distintas, adquirindo diferentes acepções.

Assinale a opção em que se apresenta **ERRO** de regência verbal.

- (A) Assisti a inúmeros espetáculos de dança e criei uma coreografia própria.
- (B) O médico assistiu o paciente obeso com muito zelo.
- (C) Muitas das residências onde assistimos têm salas de musculação.
- (D) O atleta assistiu uma maratona *on-line* e resolveu inscrever-se para a próxima edição.

5- O acento grave indicativo de crase mostra a contração da preposição **a** exigida pela regência do verbo ou do nome com o artigo **a**, os pronomes demonstrativos **a** e **aquele** e suas flexões.

Aponte a alternativa em que o acento de crase foi **INCORRETAMENTE** utilizado.

- (A) Costuma-se atribuir à dança a função da integração corpo e mente.
- (B) Promoveram àquelas flexões de braço para fortalecer tríceps e peitoral.
- (C) Adaptar exercícios às agendas lotadas é uma escolha saudável.
- (D) Encaminhe-se com energia às escadas para exercitar-se.



Leia o **Texto II** para responder às questões 6 e 7.

TEXTO II



GARCIA, Bruno . Disponível em :<<https://blog.mundomax.com.br/wp-content/uploads/2011/06/charge-exercicios-fisicos-impotancia.png>>

6- A principal finalidade do Texto II é

- (A) mostrar que os médicos estão atentos aos seus pacientes.
- (B) destacar que somente uma hora de exercícios deve ser feita diariamente.
- (C) realçar que exercitar o corpo é fundamental para se ter saúde.
- (D) apresentar situações de empresários que têm sua agenda lotada.

7- Tanto o Texto I quanto texto II apresentam a mesma temática. Assinale-a.

- (A) Dançar e exercitar-se são atividades incompatíveis.
- (B) Adaptar-se a rotinas físicas depende de indicação médica.
- (C) Escolher não dançar é escolher morrer.
- (D) Movimentar o corpo é manter-se saudável.



Leia o **Texto III** para responder às questões de números 8 a 15.

TEXTO III

Chega de desculpas para não se exercitar: fazer exercício em casa é muito simples, melhora o metabolismo e a imunidade!

Sempre temos algum motivo para deixar para depois e não nos exercitarmos. Quando você sente uma vontade gigantesca de abandonar o sedentarismo e entrar na academia, a preguiça bate só de pensar em se levantar do sofá. Fazer exercício em casa é uma boa forma de começar a mudar esse padrão mental. Você não gasta nada e ainda aproveita os benefícios da prática regular de atividades físicas.

Selecionamos 12 exercícios físicos que qualquer um consegue fazer sozinho, em casa. Eles não precisam levar mais de dez minutos e podem ser incluídos facilmente na sua rotina. Ao fazer três sessões por dia (por exemplo, uma vez antes de tomar banho pela manhã, outra no seu horário de almoço e mais uma enquanto assiste televisão à noite), você já terá aquela sensação de bem-estar, além de evitar o desenvolvimento de problemas de saúde futuros, como altos níveis de colesterol, diabetes e pressão alta.

Lembre-se de que antes de iniciar exercícios físicos, o ideal é consultar um médico especializado para avaliar seu estado de saúde e, caso tenha alguma dificuldade com os exercícios, procure um *personal*.

Vamos lá!

1- Suba e desça as escadas: Subir escadas é um ótimo exercício cardiovascular e de fortalecimento para o joelho. Tome cuidado ao descer as escadas para começar uma nova série, já que a descida pode forçar o joelho. Se você mora em um prédio, use as escadas de emergência para subir e testar os limites do seu fôlego, mas prefira descer de elevador, preservando suas articulações.

2- Ande pela casa: Acredite se quiser, o corredor francês Elisha Nochomovitz correu uma maratona de 42km na sacada de seu apartamento. Então, com certeza, andar pela casa pode ser uma ótima atividade física a se fazer.

3- Faça flexões: As famosas flexões de braço são ótimas para fortalecer tríceps e peitoral, sendo excelentes substitutas para as máquinas da academia. Existem vários tipos de flexão, com os braços mais ou menos abertos e que trabalham regiões diferentes da parte superior do corpo. Se tiver muita dificuldade, comece usando a ajuda dos joelhos, apoiando-os no chão.

4- Dance: Escolha três músicas de três a quatro minutos cada, e que sempre fazem você mexer o esqueleto. Será um ótimo exercício para fazer em casa! Coloque-as para tocar e dance, ou simplesmente se mexa ao ritmo delas. É possível fazer o exercício no seu quarto, na cozinha, ou onde se sentir melhor.

5- Faça abdominais: Caso você não conheça tipos de sessões de abdominais o suficiente para preencher os dez minutos, a internet está cheia de dicas para isso. O abdominal é um ótimo exercício para fazer em casa, pois não exige muita orientação. Eles também são boas opções de treino para perder barriga.

6- Explore as pranchas: Além dos abdominais clássicos, as pranchas são outra forma muito eficiente de trabalhar os músculos abdominais. Elas exigem maior controle corporal, o que



faz que seu corpo trabalhe não só a barriga, mas também braços e costas. Tome cuidado para não levantar demais o quadril, o que sobrecarrega as costas, sobretudo a lombar. Três séries de 30 segundos cada são o suficiente para garantir um treino abdominal – se estiver animado, aumente o tempo gradualmente para um minuto ou um minuto e meio.

7- Faça tarefas domésticas: Fazendo referência ao item quatro, você já percebeu como lavar a louça é muito mais divertido ao ter músicas agitadas como trilha sonora? Pois é, além de ser impossível não se mexer. Varrer a casa, aparar algumas plantas no seu jardim, arrumar as camas e passar aspirador são ótimos exercícios para fazer em casa. E a melhor parte é que você já tira os itens da sua lista de afazeres domésticos.

8- Experimente o afundo e o avanço: Esses são dois exercícios odiados nos treinos em academias, mas que são extremamente eficientes para tonificar e fortalecer pernas e joelhos. De quebra, eles ainda trabalham o equilíbrio. Procure vídeos que ajudem você com uma execução correta, já que é importante alinhar pernas, pé e joelhos para evitar lesões.

9- Trabalhe os glúteos: A situação é a mesma de fazer abdominais, e você vai trabalhar outra parte do corpo. Há vários vídeos na internet que podem dar dicas de qual exercício para glúteos fazer. Um deles ajuda várias outras partes do corpo e parece brincadeira de criança: pular corda! É um ótimo exercício para fazer em casa, fortalece pernas e glúteos e ainda funciona como um treino cardiovascular.

10- Faça polichinelos: Ainda não sou o suficiente com a corda? Reforce o treino com polichinelos, esse é um tipo de exercício que usa todos os grupos musculares e melhora a saúde cardiovascular.

11- Burpee e agachamento: Adorados ou odiados, esses exercícios são fáceis de se fazer em casa e só dependem de você, mas suas execuções não são tão simples. A boa notícia é que existem diferentes níveis nos quais é possível executar os *burpee*, de acordo com seu condicionamento físico, e também diversos tipos de agachamento.

12- Improvise pesinhos: Você pode encher garrafas com água ou usar equipamentos pesados da sua casa para improvisar pesos de musculação, similares aos usados nas academias. Se estiver animado com os exercícios em casa, talvez valha a pena comprar seus próprios pesos, de acordo com a intensidade de treinos desejada.

E aí, está pronto para repensar seus hábitos e iniciar uma vida mais saudável? Não deixe para amanhã o que você pode começar hoje!

Disponível em: <<http://poliscolegio.com.br/blog/12-dicas-para-se-exercitar-sem-sair-de-casa/>>. Adaptado.

Glossário:

Burpee: exercício corporal completo de flexão com salto.



8- O Texto III foi extraído de um *Blog*, portanto, contém variadas formas de expressão compatíveis com esse gênero textual.

Releia o texto e aponte onde o recurso expressivo usado **NÃO** está corretamente exemplificado.

(A) Linguagem informal: “Escolha três músicas, de três a quatro minutos cada que sempre fazem você mexer o esqueleto”.

(B) Função conativa: “**Suba e desça as escadas:** Subir escadas é um ótimo exercício cardiovascular e de fortalecimento para o joelho.”

(C) Antítese: “ Adorados ou odiados, esses exercícios são fáceis de fazer em casa e só dependem de você...”

(D) Conotação: “ Varrer a casa, aparar algumas plantas no jardim, arrumar as camas e passar aspirador são ótimos exercícios para fazer em casa.”

9- Releia o trecho: “ Tome cuidado ao descer as escadas para começar uma nova série, **já que** a descida pode forçar o joelho.”

Assinale a opção em que o elemento coesivo destacado esteja corretamente substituído, mantendo o mesmo sentido do trecho acima.

(A) Tome cuidado ao descer as escadas para começar uma nova série, **visto que** a descida pode forçar o joelho.

(B) Tome cuidado ao descer as escadas para começar uma nova série, **conquanto que** a descida possa forçar o joelho.

(C) Tome cuidado ao descer as escadas para começar uma nova série, **desde que** a descida pode forçar o joelho.

(D) Tome cuidado ao descer as escadas para começar uma nova série, **ainda que** a descida possa forçar o joelho.

10- No trecho “[...] **Se** você mora em um prédio, use as escadas de emergência para subir [...]”, a conjunção destacada tem valor semântico de

(A) consequência.

(B) proporção.

(C) condição.

(D) comparação.

11- O período composto pode ser formado por coordenação ou por subordinação ou pelos dois, a que se chama período misto: formado por coordenação e subordinação.

Assinale o período que seja formado por coordenação e subordinação.

(A) “Você não gasta nada e ainda aproveita os benefícios da prática de atividades físicas”.

(B) “Sempre temos algum motivo para deixar para depois e não nos exercitarmos.

(C) “Se tiver muita dificuldade, comece usando a ajuda dos joelhos apoiando-os no chão”.

(D) “Caso você não conheça tipos de sessões de abdominais o suficiente para preencher os dez minutos, a internet está cheia de dicas para isso .”



12- As orações adjetivas são introduzidas por pronomes relativos e classificam-se em restritivas e explicativas. Assinale a opção em que a oração introduzida pelo pronome destacado é **explicativa**.

- (A) “Elas exigem maior controle corporal, o **que** faz que seu corpo trabalhe não só a barriga mas também braços e costas.”
- (B) É possível fazer o exercício no seu quarto, na cozinha, ou **onde** se sentir melhor.
- (C) “Tome cuidado para não levantar demais o quadril, o **que** sobrecarrega as costas, sobretudo a lombar.”
- (D) “Há vários vídeos na internet **que** podem dar dicas de qual exercício para glúteos fazer.”

13- As orações substantivas desempenham, no período, as mesmas funções que o substantivo pode exercer nas orações.

Assinale o item em que a oração destacada classifica-se como subordinada substantiva subjetiva.

- (A) “A boa notícia é **que existem diferentes níveis** nos quais é possível exercitar os *burpee* [...]”
- (B) “E a melhor parte é que você já tira os itens da sua lista de afazeres domésticos”.
- (C) “É possível fazer o exercício no seu quarto, na cozinha, ou onde se sentir melhor”.
- (D) “Lembre-se **de que antes de iniciar exercícios físicos**, o ideal é consultar um médico especializado [...]”

14 - Na estrutura: “Se você mora em um prédio, use as escadas de emergência para subir e testar os limites do seu fôlego, **mas** prefira descer de elevador, preservando suas articulações.”, a conjunção destacada indica relação de

- (A) oposição e contraste.
- (B) soma e adição.
- (C) separação e exclusão.
- (D) explicação e causa.

15 - As conjunções subordinativas consecutivas trazem ao contexto uma relação de causa e consequência.

Assinale a opção em que ocorra esse tipo de relação.

- (A) Portanto aquela visão tradicional que separava corpo e mente, razão e emoção, na neurociência, ficou para trás.
- (B) Os movimentos são saberes que adquirimos, e que também, devem ser colocados em uso.
- (C) O corredor francês exercitou-se tanto que disputou uma concorrida maratona em casa.
- (D) Devemos fazer escolhas do que realizar em nossa agenda cotidiana, e incluir atividades físicas é fundamental.



PRODUÇÃO TEXTUAL (REDAÇÃO)

Os textos que compõem esta avaliação mostram a necessidade de se exercitar o corpo.

Baseando-se nos textos lidos e em seu conhecimento de mundo, produza um texto dissertativo- argumentativo na norma padrão da língua portuguesa com o tema: “**Benefícios de movimentar o corpo e trabalhar a mente**”.

Escreva de 20 a 30 linhas com letra legível. Faça o rascunho e transcreva seu texto para a folha definitiva, usando caneta azul ou preta. Evite rasurar seu texto. Dê um título curto à sua produção textual.

