

Nome Classe Data

IL MOVIMENTO È IMPORTANTE

- Leggi il testo e poi rispondi alle domande.

Bambini, sgranchitevi le gambe!

Fare del movimento, per i bambini, non vuol dire soltanto fare sport. Muoversi significa giocare, correre, passeggiare, andare in bici all'aria aperta; ma significa anche andare a scuola a piedi, fare le scale invece di prendere l'ascensore, aiutare i genitori a portare la spesa, portare a spasso il cane... Sono tutte attività che devono diventare abitudini quotidiane. Il movimento è infatti molto importante: serve a **mantenersi in forma**, cioè a stare in buona salute.

Partecipare a giochi e ad altre attività fisiche, sia a scuola che durante il tempo libero, è importante per **mantenersi nella norma il peso corporeo**, per un sano sviluppo delle ossa e dei muscoli, per far funzionare bene il cuore e i polmoni. E poi non dimentichiamo che l'attività motoria insieme con i compagni è piacevole e divertente e aiuta perciò ad avere buonumore.

Purtroppo sono molti i bambini che non fanno abbastanza movimento o attività fisica e sportiva, e passano tanto tempo davanti alla tv, al tablet o al computer. A questi bambini diciamo: alzatevi dal divano, basta con la pigrizia! Camminate, correte, pedalate, giocate all'aperto... Soltanto così potrete crescere sani.

– Nel testo vengono usate due espressioni: *mantenersi in forma* e *mantenere nella norma il peso corporeo*. Prova a spiegare con parole tue che cosa vogliono dire.

.....

– Se i bambini non fanno una vita fisicamente attiva rischiano di avere delle malattie. Quali parti del corpo sono messe in pericolo dalla mancanza di movimento?

.....

– Che cosa ha voluto dire l'autore del testo con le espressioni: *sgranchitevi le gambe* e *basta con la pigrizia*?

L'autore vuole convincere chi legge che.....