

MOVIMENTO, CHE FELICITÀ

Stare all'aria aperta fa bene ai nostri polmoni, ma anche alla mente e a tutto il nostro organismo.

All'aperto è più bello camminare, muoversi, saltare, correre, giocare.

La mente si distrae dai pensieri, si rilassa e si arricchisce con le immagini esterne.

Insomma una bella passeggiata al giorno, a piedi o in bicicletta, fa proprio bene.

Sia che tu abiti in un paese o in una metropoli, al mare o in montagna, in pianura o in collina, scegli preferibilmente percorsi alberati. Evita strade con traffico intenso ed esci in momenti della giornata adeguati alla stagione: se è inverno, nelle ore centrali, se è estate, al mattino o al tramonto.

1. Sottolinea nel testo tutte le forme verbali al modo indicativo e al modo infinito e individua la coniugazione di ciascun verbo.
2. Coniuga le forme verbali al tempo presente.
3. Scegli tre verbi del brano e scrivilli in tutti i tempi semplici e composti del modo indicativo.