

Ficha n.º 26

Não fomos feitos



para estar parados

Procura as palavras certas na barra para completares correctamente o texto.
Completa a parte final com algumas das tuas actividades preferidas.

CAMINHAMOS
MEXER
MUDANÇA
CORAÇÃO

FIXAMOS
NATUREZA
ALIMENTOS
MÚSCULOS

MOVIMENTO
ACTIVIDADE
MEXER
JÁ

Durante milhares de anos _____ longas distâncias, em busca de alimento. Mais tarde, quando deixámos de ser nómadas e nos _____ em aldeias, quase todas as tarefas continuaram a envolver bastante _____ (caçar, pescar, lutar, cultivar, tecer, cozinhar).

Para sobrevivermos, sempre tivemos que nos mexer. Por isso, não é de estranhar que a _____ nos tenha moldado como seres vivos, com um padrão de vida que inclui uma _____ física regular.

Entretanto, e como sabemos, tudo mudou muito depressa, não dando tempo à natureza de se ajustar a esta _____.

Nos países desenvolvidos, temos hoje à nossa disposição uma grande quantidade e variedade de _____ e graças aos transportes e às tecnologias, quase deixámos de ter necessidade de nos _____.

O que fazer agora a este corpo, onde bate um _____ e onde trabalham incansáveis centenas de _____ prontos a entrar em acção?

Só há uma solução: pô-lo a mexer... e _____!

Para não ficamos ferrugentos proponho que:
