

Marca cun X se é verdadeiro ou falso.



	VERDADEIRO	FALSO
Practicar exercicio físico é beneficioso para a nosa saúde.		
Practicar exercicio físico non evita o sobrepeso.		
O exercicio físico mellora a nosa vida social.		
Practicar exercicio físico axúdanos a adquirir malos hábitos posturais.		
O exercicio físico empeora a circulación sanguínea.		
Un dos beneficios do exercicio físico é que mellora o noso estado de ánimo e autoestima.		
O exercicio físico incrementa a forza e resistencia do noso sistema locomotor.		

Completa as recomendacións para que o exercicio físico sexa saudable.



Practicar o exercicio físico _____ e de forma _____.

Respectar as fases de _____ e de _____.

