

**ACTIVIDAD N°1**  
**DEPORTES**

- 1) Elegir un deporte de conjunto a elección.
- 2) Nombrar deportistas argentinos más destacados en el ámbito nacional e internacional.
- 3) Nombrar 10 reglas básicas del deporte elegido.
- 4) Explica con tus palabras, el significado de: tolerancia, respeto, solidaridad, responsabilidad y discriminación.
- 5) ¿Cuáles fueron los mayores logros argentinos teniendo en cuenta el deporte elegido?

**ACTIVIDAD N°2**  
**SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES**

- 1) Definición de Educación Física. ¿Para qué sirve?
- 2) Concepto de salud.
- 3) Mencione la Importancia de la actividad física para la conservación de la salud.
- 4) ¿A que se denomina primeros auxilios? Mencione la importancia de tener un botiquín en el hogar. ¿Qué elementos consideras que debe tener un botiquín?
- 5) Vóley: elige cuatro reglas, escribirlas y explicarlas.
- 6) ¿A que se denomina sedentarismo? ¿Cuáles son las consecuencias para el organismo y cómo prevenirlo?
- 7) ¿Cuántas comidas hay que respetar por día para llevar a cabo las necesidades básicas? De ejemplo de cada una.
- 8) ¿Cuáles son los alimentos recomendables para tener una buena salud?
- 9) ¿Cuáles son los alimentos perjudiciales para la salud?
- 10) Nombrar los seis nutrientes indispensables para la dieta de una persona.