



# UNIDAD EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE

## EXAMEN DEL PRIMER QUIMESTRE 2021-2022

### DATOS GENERALES

NOMBRE: .....

CURSO: .....

I.EF.4.5.2. Construye con pares espacios de confianza, respeto, colaboración y seguridad antes y durante la presentación, frente a un público, de diferentes prácticas corporales expresivo-comunicativas.

I.EF.4.1.1. Participa individualmente y con pares en diferentes categorías de juegos, reconociendo lógicas, características, orígenes, demandas y conocimientos corporales que le permitan mejorar cooperativamente y de manera segura las posibilidades de resolución de tácticas y estrategias colectivas. (J.1., S.4.)

### I COGNITIVA

#### 1. UNA CON SU CORRESPONDIENTE (1P)



MOROCHO



PAPA



YUCA



CANGREJOS



CUY



VICERAS DE BORREGO



JORA



MOTE



# UNIDAD EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE

## EXAMEN DEL PRIMER QUIMESTRE 2021-2022



CHONTACUROS



CHANCHO

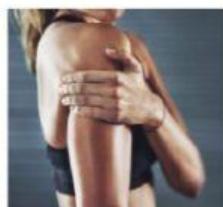


HARINA NEGRA

2. Escoge la respuesta correcta.

- ¿Qué alimentos debes consumir para mantener sano?
  - a. Embutidos.
  - b. Galletas
  - c. Helados
  - d. Frutas y verduras.
- ¿Por qué debes realizar ejercicio físico de manera constante?
  - a. Para mejorar mi salud y mi condición física.
  - b. Para subir de peso
  - c. Porque me agota
  - d. Ninguna
- ¿Qué cantidad de sal debes consumir?
  - a. Dos cucharadas colmadas de sal
  - b. Una cucharada de sal
  - c. Comer sin sal
  - d. No abusar de la sal
- ¿Qué cantidad de agua debes consumir?
  - a. 1 litro
  - b. 1 o 2 litros diarios
  - c. 3 litros
  - d. 4 litros a la semana

3. ESCRIBA LOS NOMBRES DE LAS SIGUIENTES PARTES DE TU CUERPO QUE DEBEMOS FORTALECER

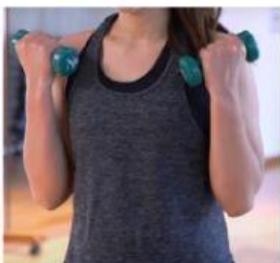


4. UNE CON QUIEN CORRESPONDA

LOS EJERCICIOS CON SU NOMBRE



**UNIDAD EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE**  
**EXAMEN DEL PRIMER QUIMESTRE 2021-2022**



### CON LAS MANCUERNAS EN VERTICAL



#### CON LAS MANCUERNAS HACIA ATRAS



#### CON LAS MANCUERNAS EN VERTICAL

## II METACOGNITIVA

5. LUEGO DE HABER APRENDIDO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA PARA MANTENER TU CUERPO Y MENTE RESPONDE ESTAS PREGUNTAS

### ¿Realizas actividad Física?

¿Realizas actividad física?

### ¿Cuánto tiempo realizas Actividad Física?

## ¿Por qué es importante evitar el sedentarismo?

6. AL APRENDER SOBRE NUESTRA CULTURA Y LAS' DIFERENTES FORMAS DE EXPRESION DANZAS, MUSICA, GASTRONOMIA, etc. ESCRIBE QUE RECETA ECUATORINA CONSULTASTE Y SUS INGREDIENTES

COMENTA COMO TE SENTISTE AL REALIZAR ESTA RECETA Y PORQUE LA ESCOGISTE



**UNIDAD EDUCATIVA VICENTE ANDA AGUIRRE**  
**EXAMEN DEL PRIMER QUIMESTRE 2021-2022**

7. EN LOS BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE APRENDISTE QUE ES IMPORTANTE HIDRATAR NUESTRO CUERPO, ESCOGE TU REPUESTA AL HIDRATAR MI CUERPO

- A. MI CUERPO REGULA SU TEMPERATURA
  - B. MI PIL SE HIDRATA
  - C. SE LUBRICAN MIS ARTICULACIONES
  - D. TODAS SON CORRECTAS

## 9 CUANDO RELAIZAMOS UNA ACTIVIDAD FISICA ES IMPORTANTE L CALENTAMIENTO

SI NO

SI CONTESTASTE SI DIME PORQUE ES IMPORTANTECALENTAR ANTES DE EJERCITARSE

10. LA ALIMENTACION SALUDABLE ES MUY IMPORTANTE PARA MANTENER NUESTRO ESTADO FISICO PSIQUEICO Y MENTAL. ENUMERA 5 PRODUCTOS QUE ESTAN EN TU DIETA DIARIA Y COMPLETA EL CUADRO

ALIMENTO	VITAMINAS	MINERALES

DEL CUADRO ANTERIOR INDICA CUAL DE ESOS PRODUCTOS LOS CONSUMES MAS A MENUDO Y PORQUE ES IMPORTANTE PARA TI CONSUMIRLO

ELABORADO POR DOCENTE	REVISADO POR JEFE DE AREA	APROBADO VICERRECTOR
MGS VERONICA GUERRERO	LIC. PATRICIO ZAMBRANO	MGS VLADIMIR LESCANO