



## UNIDAD EDUCATIVA "28 DE SEPTIEMBRE"

Rocafuerte No. 681 y Oviedo -

Teléfono 062950451 – esc28septiembre@hotmail.com

IBARRA – ECUADOR

### EXÁMEN DEL PRIMER QUIMESTRE

|             |         |             |                    |              |           |
|-------------|---------|-------------|--------------------|--------------|-----------|
| NIVEL:      | MEDIO   | ASIGNATURA: | CIENCIAS NATURALES | QUIMESTRE:   | PRIMERO   |
| GRADO:      | SÉPTIMO | PARALELO:   | "C"                | AÑO LECTIVO: | 2021/2022 |
| ESTUDIANTE: |         |             |                    |              |           |

INDICADOR: Promueve medidas de prevención y cuidado (actividad física, higiene corporal, dieta equilibrada) hacia su cuerpo, (Ref. I.CN.3.5.2.)

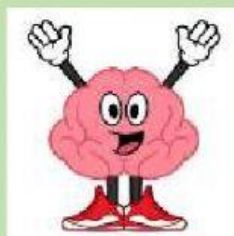
**ACTIVIDAD 1.- COMPLETA SOBRE LA SALUD EN LA PUBERTAD, ESCOGIENDO LA ALTERNATIVA CORRECTA.**

La salud es el estado de \_\_\_\_\_ tanto en los aspectos físico, mental y \_\_\_\_\_

Durante toda la vida, pero especialmente en la \_\_\_\_\_, es necesario tener una correcta

higiene. Esto nos permite estar \_\_\_\_\_, sentirnos estéticamente bien, y tener una buena

\_\_\_\_\_.





## ACTIVIDAD 2.- UNE CON FLECHAS LA IMAGEN CON SU DEFINICIÓN

Nuestro cuerpo se fortalece, se vuelve más ágil y elástico. También tiene beneficios para nuestra mente.

Es necesario para recuperar la energía para realizar las actividades y para encontrarse bien.

Para mantenernos sanos la dieta debe ser suficiente y equilibrada y adaptarse a cada uno.

Nos ayuda a prevenir enfermedades y a sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás.



LA ALIMENTACIÓN



LA HIGIENE



EL DESCANSO



EJERCICIO FÍSICO

INDICADOR. -Promueve medidas de prevención y cuidado (actividad física, higiene corporal, dieta equilibrada) hacia su cuerpo, en los sistemas nervioso, endócrino, locomotor, y reproductor. (J.3., S.2.) (Ref. I.CN.3.5.2)

**ACTIVIDAD 3.- ARRASTRE LA FRASE QUE COMPLETE EL ENUNCIADO**

INTERPRETAR LA  
INFORMACIÓN

PERCIBIR LA  
INFORMACIÓN

EJECUTAR LAS  
RESPUESTAS

- a.- El Tacto, la vista, el olfato, el oído y el gusto se encargan de \_\_\_\_\_
- b.- El cerebro se encarga de \_\_\_\_\_
- c.- Los órganos efectores son los encargados de \_\_\_\_\_

**ACTIVIDAD 4.- COMPLETA LAS SIGUIENTES FRASES.**

- A.- Los nervios \_\_\_\_\_ transmiten la información desde los  
órganos receptores hasta el \_\_\_\_\_.
- B.- Los nervios \_\_\_\_\_ llevan los impulsos del \_\_\_\_\_  
a los órganos \_\_\_\_\_.
- C.- Los \_\_\_\_\_ nerviosos se encuentran fuera del sistema nervioso  
central.



## METACOGNICIÓN DE CIENCIAS NATURALES

Estimado y estimada estudiante: En este año de pandemia hemos descubierto muchas habilidades, y fortalezas que no sabíamos que teníamos, y a pesar de todo, logramos, como un super héroe o super heroína, alcanzar metas de aprendizaje para pasar al siguiente nivel.

Te invito a reflexionar sobre todo lo que has aprendido, Se específico/a, y honesto/a, como siempre y si necesitas ayuda, estaré para guiarte.

1.-Qué aprendí sobre el cuidado personal ?

2.-Pude aprender un concepto y las características de dichos temas por medio de?

- Powerpoint, video, libro de texto.
- Explicación docente.
- Rutinas del pensamiento.
- Organizadores gráficos.

ARGUMENTA TU RESPUESTA. -

3.-Para qué me puede servir conocer las medidas preventivas sobre el cuidado de nuestros sistemas?

4.-Qué habilidades desarrolle y en qué otras situaciones puedo aplicar lo que he aprendido?

5.-AUTORREGULACIÓN. - Llena la rutina de pensamiento tomando en cuenta tus metas, desafíos y mejoras de tu plan de vida. Puedes ayudarte de tu entorno familiar.

| METAS<br>¿Qué te ayuda a recordar lo que aprendes? | DESAFÍOS<br>¿Cómo te organizas a la hora de aprender ciencias naturales? | MEJORAS DE TU PLAN DE VIDA<br>¿Valoras cómo aprendes? |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                    |                                                                          |                                                       |