

Examen de cierre: Comemos bien, crecemos sanos (3°)

45 minutos · Material gratuito de Didaula · didaula.com/examenes/3-grado/examen-3-grado-el-cuerpo-humano-y-la-alimentacion/

Nombre: _____ Grado y grupo: _____ Fecha: _____

Escucha a tu maestra. Ella va a leer contigo cada instrucción. Contesta con lápiz.

Lenguajes

Lee la receta y contesta las preguntas 1 a 5.

Licudo de plátano con avena

Porciones: 2

Ingredientes: 2 plátanos, 2 vasos de leche, 4 cucharadas de avena

Utensilios: licuadora, cuchillo, 2 vasos

Procedimiento:

1. Lávate las manos.
2. Pela y corta los plátanos.
3. Pon los plátanos, la leche y la avena en la licuadora.
4. Pide a un adulto que licúe todo.
5. Sirve en los vasos.

1. ¿Qué tipo de texto es? Encierra la respuesta.

a) Un cuento b) Una receta c) Una noticia

2. Escribe dos ingredientes del licuado.

3. Escribe un utensilio.

4. ¿Qué paso va después de pelar y cortar los plátanos?

5. Escribe tres palabras del procedimiento que dicen qué acción hacer.

Saberes y pensamiento científico

6. Ordena el camino de la comida. Escribe en cada paréntesis un número del 1 al 5.

() intestino delgado () boca () estómago () intestino grueso () esófago

7. ¿En qué órgano toma el cuerpo los nutrientes? Encierra la respuesta.

a) Boca b) Esófago c) Intestino delgado

8. Escribe junto a cada palabra la letra de lo que hace.

- a) Jalen los huesos para moverte.
b) Te sostienen y protegen.
c) Te dejan doblar el cuerpo.

9. Escribe cada alimento en su grupo del plato del bien comer: frijol, tortilla, naranja, papa, huevo, brócoli.

Verduras y frutas	Cereales y tubérculos	Leguminosas y alimentos de origen animal

10. ¿Qué bebida recomienda el plato del bien comer para la sed?

11. Un licuado lleva 2 plátanos. ¿Cuántos plátanos se necesitan para 8 licuados? Escribe la multiplicación.

12. La receta del licuado es para 2 porciones y lleva 4 cucharadas de avena. Para 10 porciones se prepara 5 veces. ¿Cuántas cucharadas de avena se necesitan?

13. Resuelve.

$$7 \times 3 = \underline{\quad} \quad 6 \times 5 = \underline{\quad} \quad 8 \times 4 = \underline{\quad} \quad 9 \times 2 = \underline{\quad}$$

14. En el salón hay 6 equipos de 5 alumnos. ¿Cuántos alumnos hay? Escribe la multiplicación.

Ética, naturaleza y sociedades

15. Escribe el nombre de un platillo que se cocina en tu familia o tu comunidad y un ingrediente que lleva.

16. ¿Qué conviene más para cuidar tu salud y hacer menos basura? Encierra la respuesta.

a) Comprar fruta de temporada en el mercado. b) Comprar papitas en bolsa con sellos. c) Tomar refresco todos los días.

17. ¿Qué nos avisan los sellos negros de los empaques?

De lo humano y lo comunitario

18. Marca con una X las acciones que cuidan tu cuerpo.

- ☐ Lavarme las manos antes de comer.
- ☐ Dormir muy poco.
- ☐ Jugar y moverme todos los días.
- ☐ Tomar agua simple.
- ☐ Cargar una mochila muy pesada.

19. Escribe un compromiso para cuidar tu alimentación esta semana.

Clave de respuestas

1. b) Una receta. (1 punto)
2. Dos de estos: plátano, leche, avena. (1)
3. Uno de estos: licuadora, cuchillo, vasos. (1)
4. Poner los plátanos, la leche y la avena en la licuadora. (1)
5. Tres de estas: lávate, pela, corta, pon, pide, licúe, sirve. (1)
6. Boca 1, esófago 2, estómago 3, intestino delgado 4, intestino grueso 5. (1)
7. c) Intestino delgado. (1)
8. Huesos b, músculos a, articulaciones c. (1)
9. Verduras y frutas: naranja, brócoli. Cereales y tubérculos: tortilla, papa. Leguminosas y alimentos de origen animal: frijol, huevo. (2 puntos: 6 correctos = 2; 3 a 5 correctos = 1; menos de 3 = 0)
10. Agua simple. (1)
11. $8 \times 2 = 16$ plátanos. (1)
12. $5 \times 4 = 20$ cucharadas. (1)
13. 21, 30, 32, 18. (1 punto si las cuatro son correctas; medio punto si dos o tres son correctas)
14. $6 \times 5 = 30$ alumnos. (1)
15. Respuesta libre: un platillo real con un ingrediente que corresponda. (1)
16. a) (1)
17. Que el producto tiene exceso de azúcares, grasas, sodio o calorías. (1)
18. Lavarme las manos, jugar y moverme, tomar agua simple. (1 punto solo si marca las tres y ninguna incorrecta)
19. Respuesta libre: un compromiso concreto y posible. (1)

Puntaje por PDA

PDA	Reactivos	Puntos	Logrado con
Lenguajes: identifica el propósito, las partes y los verbos de un texto instructivo	1 a 5	5	4 o más
Saberes: describe los sistemas digestivo y locomotor	6 a 8	3	2 o más
Saberes: clasifica alimentos con el plato del bien comer	9 y 10	3	2 o más
Saberes: resuelve problemas de multiplicación	11 a 14	4	3 o más
Ética: reconoce platillos de su comunidad y el consumo responsable	15 a 17	3	2 o más
De lo humano: reconoce hábitos que cuidan su salud	18 y 19	2	2
Total	1 a 19	20	18 a 20 Logrado; 13 a 17 En proceso; 12 o menos Requiere apoyo