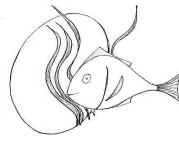


Escola  
MOLÍ DE VENT



Escola L'ANTINA



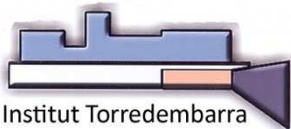
Escola Antoni Roig



# ACTIVITATS D'ESTIU

... de 6è a 1r d'EŞO!

## ÀMBIT LLENGUA CATALANA



Institut Torredembarra



Institut Ramon de la Torre

Nom: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Institut: \_\_\_\_\_

Estiu de 20\_\_\_\_

Benvolgudes famílies,

Des de l'escola i amb col·laboració amb els instituts de Torredembarra, us proposem unes activitats en àmbit lingüístic (català, castellà i anglès), així com en l'àmbit matemàtic, per tal d'afavorir la transició de l'etapa d'educació primària a l'etapa d'educació secundària.

**Aquestes activitats són de caire obligatori per aquell alumnat amb l'àrea suspesa i voluntari per qui ha aprovat l'àrea.**

Recordem que els instituts tindran el llistat de tots els alumnes amb les àrees suspeses i en faran el seguiment.

Cal destacar el següent:

- **L'alumnat amb l'àrea suspesa**: el tutor/a entregará el dossier en format paper i s'hauran de realitzar les tasques de manera **obligatòria**.
- **Alumnat amb matèria aprovada**: podeu trobar aquestes activitats penjades a la pàgina web de l'escola i dels instituts del municipi on anireu a cursar 1r d'ESO. Les podeu imprimir i treballar lliurement.

Totes aquelles tasques que realitzeu, s'han d'entregar al tutor/a de 1r d'ESO el primer dia de classe i formaran part de l'avaluació inicial de 1r d'ESO.

Desitgem que passeu un molt bon estiu!!!



## COMPRESIÓ LECTORA 1 – LA DIETA DELS CICLISTES

### NORMES PER A LA DIETA DELS CICLISTES

L'alimentació ha de ser sana i variada. Cal fugir dels menjars ràpids i de les dietes monòtones.

És convenient realitzar més menjars amb menys calories.

Seria aconsellable realitzar un mínim de 4 i un màxim de 5 menjars per dia.

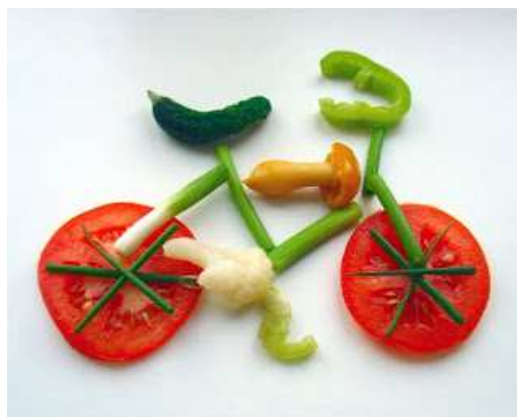
La mitjana de principis immediats per obtenir les calories necessàries serà de:

a) Proteïnes	20%
b) Carbohidrats	65%
c) Greixos	15%

Cal evitar els menjars excessivament greixosos, especialment en la fase prèvia al treball esportiu.

La fibra és important en la dieta, però en el cas del ciclisme és convenient concentrar la ingesta de fibra en l'àpat més allunyat de l'esforç esportiu.

L'aigua és un nutrient fonamental per a tots els esportistes, però molt especialment per als ciclistes. Hem de tenir en compte que, en una hora de carrera, a una temperatura ambient de 22 a 25°C, l'eliminació d'aigua pot ser d'entre 0,6 a 0,8 litres; en condicions ambientals de més calor, es pot perdre fins a 1 litre d'aigua per hora mitjançant la suor. És imprescindible mantenir el nostre organisme plenament hidratat.



**1. Què vol dir: “L’alimentació ha de ser sana i variada?”**

- a) Pots menjar allò que et ve de gust.
- b) Cal menjar de tot: dolços, verdures, pasta...
- c) Cal menjar aliments naturals, menjar de tot per aportar al nostre cos tot allò que necessita per viure de manera sana.

**2. Busca al diccionari el significat de:**

Proteïnes:.....

.....

Carbohidrats:.....

.....

Greixos:.....

.....

**3. Quin seria el nombre aconsellable d’àpats al dia?**

- a) Màxim 8, mínim 3.
- b) Màxim 5, mínim 4.
- c) Màxim 4, mínim 2.

**4. Quins tipus d’aliments cal evitar abans de fer esport?**

**5. Com pot un ciclista mantenir el seu organisme hidratat?**

- a) Bevent aigua sovint.
- b) Bevent aigua abans i després de fer esport.
- c) Bevent molta cola.

**6. Llegeix les afirmacions i digues si són veritat (V) o mentida (M):**

- |   | V                        | M                        |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Cal fugir dels menjars ràpids i de les dietes monòtones.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| És convenient realitzar pocs menjars i amb moltes calories.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Abans de fer un treball esportiu és convenient fer menjars rics en greixos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| L'aigua és un nutrient fonamental per als ciclistes.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**7. Busca en el text tres paraules:**

	Paraula 1	Paraula 2	Paraula 3
<b>agudes:</b>			
<b>planes</b>			
<b>esdrúixoles:</b>			

**AUTOAVALUACIÓ**

**COMPRESIÓ LECTORA 1 – LA DIETA DELS CICLISTES**

- Quin tipus de text creus que és?

- Creus que té un vocabulari adequat? L'has entès?

- Què és el que t'ha costat més de fer?

- Què creus que has après fent aquesta activitat?

- Explica què canviaries si la tornessis a fer.

## COMPRESIÓ LECTORA 2 – ESPAI PÚBLIC

### NORMES DE CONDUCTA EN L'ESPAI PÚBLIC

Està totalment prohibit realitzar qualsevol tipus de pintades, taques, guixades, inscripcions... amb qualsevol material (tinta, pintura o similars) sobre qualsevol element de l'espai públic i instal·lacions en general, inclosos mitjans de transport públic, mobiliari urbà, arbres, jardins i vies en general. Queden exclosos els murals artístics que es realitzin amb autorització del propietari o amb autorització municipal.

*Multa: de 750 a 1.500 euros*

La col·locació de cartells, rètols, pancartes, adhesius, papers enganxats o qualsevol altra forma de publicitat, anunci o propaganda només es poden col·locar en llocs específics per a aquests efectes. Està prohibida la col·locació de cartells i pancartes en edificis i instal·lacions municipals sense autorització de l'ajuntament.



*Multa: de 120, 750 o 1.500 euros*

Sobre monuments o edificis catalogats o protegits.

*Multa: de 1.500 a 3.000 euros*

#### 1. Qui creus que ha escrit aquestes normes?

- a) La direcció d'una escola.
- b) La direcció d'unes piscines.
- c) L'ajuntament d'un poble o ciutat

#### 2. A què fan referència aquestes normes?

- a) Als jocs que els nens/es poden fer al carrer.
- b) A les pintades i als cartells del carrer.
- c) A la utilització dels mitjans de transports.

**3. Es poden fer murals artístics sobre un element...**

- a) Quan es tingui l'autorització del propietari o de qualsevol persona que passi pel carrer.
- b) Quan es tingui l'autorització dels agents municipals.
- c) Quan es tingui l'autorització del propietari o l'autorització municipal.

**4. Relaciona:**

Si em dedico a pintar els bancs del parc hauré de pagar...

una multa de 1.500 a 3.000 €

Si col·loco cartells sobre monuments hauré de pagar...

una multa de 120, 750 o 1.500 €

Si col·loco anuncis en instal·lacions municipals sense autorització de l'ajuntament hauré de pagar...

una multa de 750 a 1.500 €

**5. Creus que aquestes normes són importants? Per què?**

**6. Busca paraules sinònimes de:**

Realitzar: .....

Autorització: .....

Col·locar: .....

## **AUTOAVALUACIÓ COMPRENSIÓ LECTORA 2 – ESPAI PÚBLIC**

- Quin tipus de text creus que és?

- Creus que té un vocabulari adequat? L'has entès?

- Què és el que t'ha costat més de fer?

- Què creus que has après fent aquesta activitat?

- Explica què canviaries si la tornessis a fer.



# COMPRESIÓ LECTORA 3 – L’HORARI DE TREN

Tren Train	Barcelona Estació de França	Barcelona Passeig de Gràcia	Barcelona Sants	Gava	Castelldefels	Sitges	Vilanova i la Geltrú	Cubelles	Cunit	Segur de Calafell	Calafell	Sant Vicenç de Calders	Torredembarra	Albalatúia - Tamarit	Tarragona	Port Aventura	Sabou	Cambrils	Montroig del Camp	L'Hospitalet de l'Infant	L'Ametlla de Mar	Camariles - Perallo - Deltabre	L'Aldea - Amposta	Camp-roedó	Tortosa	Ulldeconar	Acanar-La Senia			
R16 18184 RE																												7.37	-	7.46
R16 18059 RE	5.48	5.56	6.03	-	-	-	6.36	-	-	-	-	6.48	6.55	6.58	7.07	7.20	7.24	7.30	-	7.39	7.50	7.57	8.02	8.07	-	8.17				
R2 15907 RE	6.17	6.26	6.33	-	-	-	7.05	-	-	-	-	7.18	7.26	7.30	7.38															
R2 15029 RE	6.50	6.59	7.06	7.22	7.26	7.37	7.44	7.48	7.52	7.55	7.58	8.02																		
R2 18051 RE	7.17	7.26	7.33	-	-	-	8.07	-	-	-	-	8.18	8.26	8.29	8.37															
R2 15231 R	7.21	7.29	7.36	7.51	7.55	8.06	8.13	8.17	8.21	8.24	8.28	8.33																		
R16 18051 RE	7.47	7.56	8.03	-	-	-	8.36	-	-	-	-	8.48	8.56	8.59	9.09	9.18	9.23	9.32	-	9.41	9.52	9.59	-	10.06	-	10.15				
R2 15231 R	7.51	7.59	8.06	8.21	8.25	8.36	8.43	8.47	8.51	8.54	8.58	9.03																		
R16 15231 R	8.17	8.26	8.33	-	-	-	-	-	-	-	-	9.18	-	-	9.37	9.49														
R2 17501 RE	8.21	8.29	8.36	8.51	8.55	9.06	9.13	9.17	9.21	9.24	9.28	9.33																		
R2 18093 RE	8.47	8.56	9.03	-	-	-	-	-	-	-	-	9.48	9.56	10.00	10.07															
R2 18093 RE	8.51	8.59	9.06	9.21	9.25	9.36	9.43	9.47	9.51	9.54	9.58	10.03																		
R2 18093 RE	9.19	9.27	9.33	-	-	-	10.07	-	-	-	-	10.19	10.26	10.30	10.41	10.49	10.52	10.57	-	11.06	11.17	11.31	-	11.38	-	11.51	12.18		>> València	

1. Si visc a Torredembarra i treballo a Tarragona, quin tren he d'agafar si començo a les 9 del matí? Tinc més d'una opció? De què dependrà?

2. Per què tots els trens no triguem el mateix temps en fer el trajecte entre Barcelona i Sant Vicenç? Raona la resposta.

3. En quines estacions no tindria problemes per a pujar al tren si vaig en cadira de rodes?

**4. Explica què faries si visquessis a Sitges i haguessis d'anar en tren a Tarragona per arribar abans de les 9 del matí.**

<b>AUTOAVALUACIÓ COMPRENSIÓ LECTORA 3 – L'HORARI DE TREN</b>
- Quin tipus de text creus que és?
- Creus que té un vocabulari adequat? L'has entès?
- Què és el que t'ha costat més de fer?
- Què creus que has après fent aquesta activitat?
- Explica què canviaries si la tornessis a fer.

## COMPRESIÓ LECTORA 4 – LA NOTÍCIA

Naciódigital

DES DE 1994

Dilluns 27 de juny de 2016

PORTADA POLITICA OPINIÓ SOCIETAT CULTURA SUCESSOS TERRITORIS A FONS FOTOS

ELECCIONS AL CONGRES DELS DIPUTATS 2016

Totes les dades



1. En quin mitjà ha aparegut aquesta notícia? Quin dia? Per què és notícia?

2. Observa les dades. A què es refereix el 47?

3. Quin és el partit més votat a Catalunya? I al conjunt de l'estat espanyol?

4. Quants diputats es necessiten a la cambra dels diputats de Madrid per tenir majoria absoluta? Tens aquesta informació a la imatge?

**5. Quins són els partits que han obtingut representació a Catalunya?**

**Escriu la relació amb el significat de les seves sigles.**

**6. El sistema electoral actual fa que hi hagi alguna curiositat. Investiga a la gràfica si hi ha algun partit que hagi obtingut més vots que un altre i en canvi tingui menys diputats. En quin cas s'acompleix això?**

<b>AUTOAVALUACIÓ COMPRENSIÓ LECTORA 4 – LA NOTÍCIA</b>
- Quin tipus de text creus que és?
- Creus que té un vocabulari adequat? L'has entès?
- Què és el que t'ha costat més de fer?
- Què creus que has après fent aquesta activitat?
- Explica què canviaries si la tornessis a fer.

## **EXPRESSIÓ ESCRITA 1 – PRESENTACIÓ**

Has de preparar una presentació per al professorat que tindràs a l'institut. Pensa que no et coneixen, per això els has d'explicar algunes coses que els ajudin a saber com ets i què penses, el que saps fer millor i el que et costa més, el que t'agrada molt i el que no t'agrada gaire. Quines són les teves aficions, com t'agradaria que fos el teu institut i qualsevol altra cosa que creguis que els servirà perquè et coneguin una mica més bé.

Si ho creus oportú, també pots fer-hi algun dibuix, posar-hi fotografies...

Vigila que el text estigui ben escrit, llegeix-lo en veu alta després d'escriure'l, consulta el diccionari, a Internet pots utilitzar el diccionari DÍDAC. Pregunta a algun familiar, passa el corrector ortogràfic si treballes amb ordinador...

Aquesta presentació la pots fer en paper i també amb l'ordinador.

**Aquestes idees et poden ajudar. T'aconsellem que facis primer un esborrany:**

- Títol, nom i cognoms i foto.
- On i quan vaig néixer.
- Quina ha estat la meva última escola.
- Què és el que més m'agrada.
- Què és el que menys m'agrada.
- Com és la meva família.
- Com són els meus amics i amigues.
- Com m'agradaria que fos l'institut.
- Què és el que sé fer millor.
- Què és el que més em costa i per al que necessito ajuda.
- Què he fet aquest estiu.

**ESBORRANY**

## PRESENTACIÓ

<b>AUTOAVALUACIÓ EXPRESSIÓ ESCRITA 1 – PRESENTACIÓ</b>	
	<b>SÍ / NO</b>
- He escrit millor el text definitiu que l'esborrany?	
- He utilitzat el diccionari per escriure bé les paraules?	
- He revisat el text: puntuació, ortografia, sentit de les frases...?	
- He separat el text en paràgrafs segons les idees?	
- He rellegit el text?	



## EXPRESSIÓ ESCRITA 2 – EL MEU DIARI DE VACANCES

Escriu almenys un cop per setmana. Fes un resum del més important.

DATA	Què m'ha passat avui? Què he fet? On he anat? Com m'he sentit? ....

DATA	Què m'ha passat avui? Què he fet? On he anat? Com m'he sentit? ....

<b>AUTOAVALUACIÓ EXPRESSIÓ ESCRITA 2 – EL MEU DIARI DE VACANCES</b>	
---	--

	<b>SÍ / NO</b>
- He escrit el més important?	
- He utilitzat el diccionari per escriure bé les paraules?	
- He revisat el text: puntuació, ortografia, sentit de les frases...?	
- He separat el text en paràgrafs segons les idees?	
- He rellegit el text?	

## ACTIVITATS ONLINE DE LLENGUA CATALANA

Pàgina web destinada a l'alumnat d'educació primària, amb recursos en línia de les diferents àrees curriculars: [www.edu365.cat/primaria](http://www.edu365.cat/primaria).

Per a la pràctica i l'exercitació destaquem:

### Llengua catalana

#### Llegir i escriure

	<p><a href="#">Entrena't per llegir</a> <a href="http://www.edu365.com/entrena">http://www.edu365.com/entrena</a></p> <p>Entrenament lector amb activitats relatives al procés de descodificació i de comprensió lectora.</p>
	<p><a href="#">Aventura't amb l'ortografia</a> <a href="http://www.edu365.cat/primaria/muds/catala/ortografia">http://www.edu365.cat/primaria/muds/catala/ortografia</a></p> <p>Exercicis autocorrectius d'ortografia estructurats en tres nivells de dificultat.</p>
	<p><a href="#">Petites hi stòries</a> <a href="http://apliedu.xtec.cat/petites_histories/?lang=ca">http://apliedu.xtec.cat/petites_histories/?lang=ca</a></p> <p>Per escriure històries a partir d'unes imatges seleccionades.</p>
	<p><a href="#">Galí</a> <a href="http://clic.xtec.cat/gali/">http://clic.xtec.cat/gali/</a> <a href="http://clic.xtec.cat/gali/">http://clic.xtec.cat/gali/</a></p> <p>Exercicis d'autoaprenentatge interactiu de la llengua catalana.</p>
	<p><a href="#">Escriptori primària</a> <a href="http://www.edu365.cat/escriptoris/escriptori_primaria.htm">http://www.edu365.cat/escriptoris/escriptori_primaria.htm</a></p> <p>Eines per escriure i consultar (diccionaris, mapes...).</p>
	<p><a href="#">Crea</a> <a href="http://www.edu365.cat/crea/">http://www.edu365.cat/crea/</a></p> <p>Eines digitals per crear històries: escrites, amb dibuixos, còmics...</p>

## Libres

	<p><a href="#">Au, llegim!</a> <a href="http://www.edu365.cat/primaria/muds/catala/lectures">http://www.edu365.cat/primaria/muds/catala/lectures</a></p> <p>Guies de lectura dels llibres:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <a href="#">Els brons a les fondalades tenebroses</a></li><li>➤ <a href="#">Konrad</a></li><li>➤ <a href="#">Rovello</a></li><li>➤ <a href="#">Les PetJades misterioses</a></li><li>➤ <a href="#">El pastís caigut del cel</a></li><li>➤ <a href="#">El vampir va a l'escola</a></li><li>➤ <a href="#">La Laia i el vent</a></li><li>➤ <a href="#">El meu nom és Stilton, Geronimo Stilton</a></li><li>➤ <a href="#">L'extraordinària píndola rosa</a></li><li>➤ <a href="#">Marduix</a></li><li>➤ <a href="#">La colla dels deu</a></li><li>➤ <a href="#">La guia fantàstica</a></li><li>➤ <a href="#">La biblioteca dels llibres buits</a></li><li>➤ <a href="#">Tàrik de la gran caravana</a></li></ul>
	<p><a href="#">Va de llibres</a> <a href="http://www.edu365.cat/vadellibres">http://www.edu365.cat/vadellibres</a></p> <p>Per parlar i documentar-te sobre llibres que pots llegir.</p>
	<p><a href="#">Què llegeixes?</a> <a href="http://www.quellegeixes.cat/">http://www.quellegeixes.cat/</a></p> <p>Fòrum per compartir les lectures dels llibres que llegeixes.</p>
	<p><a href="#">Genius</a> <a href="http://genius.diba.cat/">http://genius.diba.cat/</a></p> <p>El món dels teus llibres (especial estiu).</p>

