

Escola
MOLÍ DE VENT



ACTIVITATS D'ESTIU

... DE 6È A 1R D'ESO!

ÀREA LLENGUA CATALANA

NOM I COGNOMS:

ESCOLA DE PROCEDÈNCIA:

INSTITUT:

ESTIU DE 20__

AUTOAVALUACIÓ

Com valores les activitats del dossier?

Fàcil ★ ★ ★ ★ ★ Difícil

Quina activitat t'ha costat menys? _____

Quina activitat t'ha costat més? _____

Benvolguda família,

Des de l'escola i en col·laboració amb els instituts de Torredembarra, us proposem unes activitats en l'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.

Cal destacar el següent:

- **L'alumnat amb l'àrea No Assolida**: el tutor/a de sisè entregarà el dossier en format paper i s'hauran de realitzar les tasques de manera **obligatòria**.
- **Alumnat amb l'àrea assolida**: 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 professor/a de la matèria durant la primera setmana de classe de 1r d'ESO** i formaran part de l'avaluació inicial de 1r d'ESO.

Desitgem que passeu un molt bon estiu!!!



COMPENSIÓ 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.

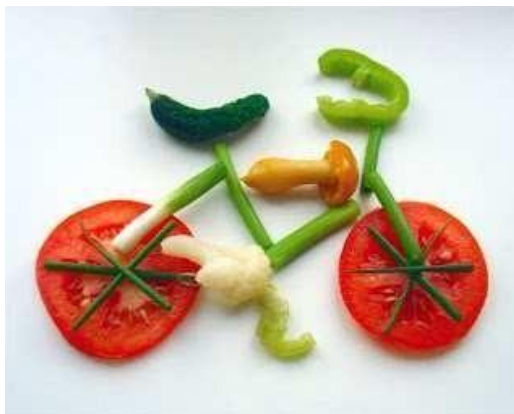
La mitjana de principis immediats per obtenir les calories necessàries serà de:

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.		
És convenient realitzar pocs menjars i amb moltes calories.		
Abans de fer un treball esportiu és convenient fer menjars rics en greixos.		
L'aigua és un nutrient fonamental per als ciclistes.		

7. Busca en el text tres paraules:

ESDRÚIXOLA	PLANA	AGUDA
Antepenúltima síl·laba	Penúltima síl·laba	Última síl·laba
<i>Nú</i> – me – ro antepenúltima	Pla – <i>ne</i> – ta penúltima	O – <i>cell</i> última



	Paraula 1	Paraula 2	Paraula 3
Agudes:			
Planes:			
Esdrúixoles:			

AUTOAVALUACIÓ

COMPREENSIÓ LECTORA 1 – LA DIETA DELS CICLISTES

- Quin tipus de text és? *Pots consultar la taula que tens a sota per donar la resposta.*

- 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.

Tipus de text	Intenció comunicativa	Exemples
Dialogat o conversacional	Mantenir un intercanvi comunicatiu o d'informació.	<i>Conversa quotidiana, conversa telefònica, xat per Internet, debat, entrevista...</i>
Narratiu	Relatar un seguit de fets.	<i>Narració quotidiana, notícia, crònica periodística, conte, novel·la...</i>
Descriptiu	Presentar les característiques d'un objecte, d'una persona, etc.	<i>Descripció d'un objecte, d'un paisatge, retrat d'un personatge...</i>
Explicatiu o expositiu	Explicar un tema, un fenomen, una situació, etc.	<i>Classe teòrica, conferència, pàgines de teoria d'un llibre de text...</i>
Argumentatiu	Intentar convèncer o persuadir defensant una tesi o posició.	<i>Article d'opinió, article científic, justificació davant d'algú...</i>
Instructiu o directiu	Donar instruccions, ordres, consells, etc.	<i>Recepta de cuina, instruccions d'utilització d'un aparell...</i>
Predictiu	Fer previsions sobre el futur.	<i>Predicció meteorològica, horòscop...</i>
Retòric o poètic	Fer un ús bell del llenguatge	<i>Poesia, jocs de paraules, rodolins...</i>

COMPENSIÓ 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 és? *Pots consultar la taula de la lectura 1 per donar la resposta.*

- 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

		Barcelona Estació de França	Barcelona Passeig de Gràcia	Barcelona Sants	Gavà	Castelldefels	Sitges	Vilanova i la Geltrú	Cubelles	Cunit	Segur de Calafell	Calafell	Sant Vicenç de Calders	Torredembarra	Atafulla - Tamarit	Tarragona	Port
Tren Train																	
R16	18184 RE																
R16	18059 RE	5.48	5.56	6.03	—	—	—	6.36	—	—	—	—	6.48	6.55	6.58	7.07	7.20
R2		5.51	5.59	6.06	6.22	6.26	6.37	6.44	6.48	6.52	6.55	6.58	7.03				
R15	15907 RE	6.17	6.26	6.33	—	—	—	7.05	—	—	—	—	7.18	7.26	7.30	7.38	
R2		6.50	6.59	7.06	7.22	7.26	7.37	7.44	7.48	7.52	7.55	7.58	8.02				
R15	15029 RE	7.17	7.26	7.33	—	—	—	8.07	—	—	—	—	8.18	8.26	8.29	8.37	
R2		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
R2		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		8.21	8.29	8.36	8.51	8.55	9.06	9.13	9.17	9.21	9.24	9.28	9.33				
cefe	17501 RE	8.47	8.56	9.03	—	—	—	—	—	—	—	—	9.48	9.56	10.00	10.07	
R2		8.51	8.59	9.06	9.21	9.25	9.36	9.43	9.47	9.51	9.54	9.58	10.03				
cefe	18093 RE	9.19	9.27	9.33	—	—	—	10.07	—	—	—	—	10.19	10.26	10.30	10.41	10.49

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

AUTOAVALUACIÓ COMPRENSIÓ LECTORA 3 – L'HORARI DE TREN
- Quin tipus de text és? <i>Pots consultar la taula que tens a la lectura 1 per donar la resposta.</i>
- 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.

COMPRENSIÓ LECTORA 4 – DAVID BARRUFET

Gairebé dos metres de tros d'esportista. Amb aquesta alçada podria ser jugador de bàsquet! Però en David Barrufet –Barru en confiança– es va decantar per l'handbol des de ben petit. Va ser porter del Barça durant més de vint anys i va aconseguir prestigi internacional.



La seva recepta de l'èxit inclou tres ingredients bàsics: gaudir sempre com el primer dia, esforçar-se i no perdre el món de vista. Una passió primerenca

Quan eres nen, què volies ser de gran? Ja et cridava l'esport?

–Volia ser moltes coses, però en cap moment no vaig plantejar-me ser esportista professional. Vaig començar a practicar esport com a activitat extraescolar.

Als catorze anys, quan et van dir d'entrar al Barça, pensaves que seria la teva professió?

–Vaig entrar-hi per compartir amb els amics del col·legi l'experiència de jugar al Barça. No tenia intenció d'arribar a professional, sinó de jugar mentre durés, i sempre priorititzant els estudis sobre l'handbol. Als disset o divuit anys, quan vaig pujar al primer equip, em vaig plantejar posar l'handbol per davant, però sense abandonar els estudis.

Tenia clar que volia acabar una carrera universitària abans de deixar de jugar.

CHUS DÍAZ: «David Barrufet, el gran porter del Barça d'handbol», en Cavall Fort, 1.174 (Fragments)

Comprensió lectora.

1. On va començar a practicar esport?

2. Què significa l'expressió “dos mestres de tros d'esportista”?:

3. Quants anys va estar al Barça?:

4. Què creu ell que cal per tenir èxit?

5. Què es va proposar fer abans d'acabar la seva carrera esportiva?

6. Acaba la frase.

Fer esport ...

AUTOAVALUACIÓ COMPRENSIÓ LECTORA 4 – DAVID BARRUFET
- Quin tipus de text és? <i>Pots consultar la taula de la lectura 1 per donar la resposta..</i>
- 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 personal 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

AUTOAVALUACIÓ EXPRESSIÓ ESCRITA 1 – PRESENTACIÓ	
	SÍ / NO
- He escrit millor el text definitiu que l'esborrany?	
- He utilitzat el diccionari per escriure correctament les paraules? En cas afirmatiu, escriu-les a continuació:	
- He revisat el text: puntuació, ortografia, sentit de les frases...?	
- He separat el text en paràgrafs segons les idees?	
- He rellegit el text?	

EXPRESSIÓ ORAL - LA MEVA ANÈCDOTA DE LES VACANCES

Prepara un petit vídeo (entre 1 i 2 minuts) per explicar una anècdota que t'hagi passat durant les vacances d'estiu.

1. Prepara l'esborrany-guió anotant en un full:

quan
on
amb qui
què ha passat
per què

2. A continuació ordena l'explicació que faràs en tres parts:

introducció: presentació personal i anunci del tema de què parlaràs

desenvolupament: explicació ordenada dels fets

conclusió: acabament-final de l'anècdota o expressió personal de com et vas sentir, la lliçó que en vas treure...

3. Grava't en vídeo. No has de llegir. És possible que hakis de fer més d'una gravació fins la definitiva, la que tu ja trobis correcta.

Hauràs d'entregar l'arxiu de vídeo al teu professor/a a través del mail o amb un pen drive.

IMPORTANT: Et poden ajudar les expressions que trobaràs en el quadre de sota.

EXPRESSIONS PER EXPLICAR UN TEMA I ORDENAR EL DISCURS

1. Anunciar l'inici d'un tema	4. Prosseguir	6. Ordenar dins una explicació
Ara parlaré... A continuació parlaré... Tot seguit tractaré... Avui explicaré...	Com anava dient... Tornant al que dèiem Continuant amb el que deia...	a) Començaré dient... Per començar... En primer lloc...
2. Marcar l'inici d'una digressió	5. Evocar	b) després... a continuació... en segon lloc...
Ara que dic això... Parlant d'això... Parlant d'aquest tema... A propòsit d'aquest tema...	Cal recordar que... No oblidem que... No hem d'oblidar que...	c) finalment... per acabar... en tercer lloc...
3. Posar exemples		7. Rectificar
(així,) per exemple... (així,) posem per cas com ara... com és ara...		(perdó,) vull dir... volia dir una altra cosa... més ben dit...

ESBORRANY

AUTOAVALUACIÓ EXPRESSIÓ ORAL EN CATALÀ LA MEVA ANÈCDOTA DE LES VACANCES	
	SÍ / NO
- He fet l'esborrany-guió amb les idees més importants?	
- He explicat l'anècdota de manera ordenada: introducció, desenvolupament i conclusió.	
- He utilitzat expressions de la taula en l'explicació?	
- He vigilat no repetir massa les mateixes paraules?	
- He parlat amb una velocitat adequada i vocalitzant bé?	

ACTIVITATS EN LÍNIA 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.

Per a la pràctica i l'exercitació de la llengua catalana destaquem:

	Entrena't per llegir Entrenament lector amb activitats relatives al procés de descodificació i de comprensió lectora.
	Aventura't amb l'ortografia Exercicis autocorrectius d'ortografia estructurats en tres nivells de dificultat.
	Petites històries Per escriure històries a partir d'unes imatges seleccionades.
	Paraulògic: Posa a prova les teves habilitats trobant tants mots en català com et sigui possible!
	Enxaneta: Resum teòric dels aspectes bàsics de la gramàtica catalana amb exercicis.
	Au, llegim!  Uns dies amb Sir William  Un somni dins el mitjà  En Jim Botó i en Lluc el maquinista  Els brons a les fondalades tenebroses  Konrad  Rovello  Les petjades misterioses  El pastís caigut del cel  El vampir va a l'escola  Laia i el vent  El meu nom és Stilton, Geronimo Stilton  L'extraordinària pínola rosa  Marduix  La colla dels deu  La guia fantàstica  La biblioteca dels llibres buits  Tàrik de la gran caravana
	Llegir té premi! És una iniciativa que té per objectiu promoure la lectura, compartir-la, millorar la comprensió lectora i apropar les biblioteques als infants i joves durant les vacances d'estiu.

CONTROL I AVALUACIÓ DE LES ACTIVITATS ONLINE DE LLENGUA

NOM DE L'ACTIVITAT	DATA DE REALITZACIÓ	EN QUÈ CONSTA?	M'HA AGRADAT?