



## **RECOMANACIONS DE TASQUES**

### **- RUTINES AL MATÍ**

Procureu llevar-vos aviat, que estiguem en confinament no vol dir que ens passem tot el dia al llit! les vuit del matí pot ser una bona hora!

Quan us lleveu podeu fer alguns estiraments, perquè el vostre cos es deperti igual que ho ha de fer el vostre cap!

Aquí us deixem un link amb uns exercicis orientatius que podeu fer, només són 4 minuts!

<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>

És important esmorzar bé, recorda que has de menjar fruita!!

Després pots dutxar-te si ho vols, o bé fer-ho al vespre, com més t'agradi! Però abans de posar-te a fer feina rentat bé les dents, la cara i les mans!!

### **- RUTINES DURANT EL DIA**

Recorda que és important llegir cada dia una estoneta, encara que siguin 15 minuts, millor si fas mitja hora com fem a l'escola, quan llegeixis fixa't bé en el que llegeixes, com s'escriuen les paraules i sobretot gaudeix de la lectura!

Demana algú de casa que et faci un dictat! Pots preparar-lo abans i així intentar fer-lo el millor possible!

Pensa que està bé si dediques dues hores al matí i dues per la tarda a fer les tasques que et proposem.

Intenta controlar l'ús que fas de les pantalles (Play, aplicacions, whatsapp, xarxes socials...) proposat un temps i uns moments limitats al llarg del dia. Un ús excessiu de tot plegat potser molt dolent, i ho saps!



	DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
<b>MATÍ</b>	<p><b>MATES</b> <b>Resolució de problemes</b></p> <p>Agafeu un full en horitzontal i confegiu un horari que contingui la franja horari del dia amb la corresponent activitat.</p> <p>Exemple: <i>8h : Aixecar-se i esmorzar.</i> <i>9h - 10h: Fer neteja a casa.</i> <i>11-12h : Deures</i> ...</p>	<p><b>LLENGUA CATALANA</b> <b>Expressió Escrita</b></p> <p>"Després de temps de confinament per fi podem sortir al carrer, què t'imagines que faries?"</p> <p>De 70 a 100 paraules</p>	<p><b>LLENGUA CASTELLANA</b> <b>Expressió Escrita</b></p> <p>"¿Cocinamos? Crea una receta para toda la familia, fijate bien en qué ingredientes tienes en casa. Pregunta a tus familiares qué les gustaría que prepararas, ¡y hazlo!"</p> <p>Debes apuntar bien la receta, piensa que si te sale bien seguro que quieren que la vuelvas hacer.</p>	<p><b>MATES</b> <b>Orientació espacial</b></p> <p><b>"Fem un plànol de casa teva?"</b></p> <p>L'has de fer el més a escala possible, és a dir, que si el lavabo és l'habitació més petita que no es vegi com la cuina o el menjador, pots utilitzar el que vulguis i trobis per casa per ajudar-te.</p>	<p><b>LLENGUA ANGLESA</b> <b>Expressió Escrita</b></p> <p>És interessant que repasseu conceptes bàsics de manera oral i escrita, per exemple: (Us deixo un enllaç per qui pugui fer-lo servir, sinó ho podeu fer a la llibreta d'anglès).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· <u>Nombres de l'1 – 100</u> <a href="https://www.aprendeidiomas.com/ingles/numeros/1-100/">https://www.aprendeidiomas.com/ingles/numeros/1-100/</a></li><li>· <u>Dies de la setmana</u> <a href="https://www.aprenderinglesrapidoysfacil.com/2012/12/28/los-dias-de-la-semana-en-ingles-con-pronunciacion-y-ejercicios-de-listening/">https://www.aprenderinglesrapidoysfacil.com/2012/12/28/los-dias-de-la-semana-en-ingles-con-pronunciacion-y-ejercicios-de-listening/</a></li><li>· <u>Verb To be:</u> <a href="https://agendaweb.org/">https://agendaweb.org/</a></li></ul>



ESCOLA BONAVISTA

RECOMANACIONS 5è

					<p><a href="#">verbs/to-be-exercises.html</a> (si cliqueu a “next page” apareixeran noves activitats).</p> <p>També us recomano que mireu <b>en anglès</b> alguna de les sèries que apareixen a aquesta pàgina web: <a href="https://www.rtve.es/infantil/ingles/">https://www.rtve.es/infantil/ingles/</a> , o d’altres que us puguin agradar.</p> <p>*Si no teniu accés a Internet, podeu practicar amb el que teniu a la llibreta de classe.</p>
--	--	--	--	--	---



## ESCOLA BONAVIDA

### RECOMANACIONS 5è

TARDA	EF	PLÀSTICA Expressió Artística	EXPERIMENTS	INFORMÀTICA	MÚSICA
	<p><u>MOVEM TOTES LES ARTICULACIONS!!!!</u></p> <p><u>CIRCUIT LLIURE</u></p> <p><b>TENIU L'EXPLICACIÓ DELS EXERCICIS AL FINAL DEL DOCUMENT</b></p> <p>També podeu visitar el bloc d'Educació Física de l'Escola Bonavista on teniu jocs (que aniran variant setmanalment) i taula de manteniment per fer amb els pares <a href="https://blocs.xtec.cat/educaciofisicaescolabonavista/">https://blocs.xtec.cat/educaciofisicaescolabonavista/</a></p>	<p>Aquests dies l'escola està tancada, imagines com deu estar la teva aula?</p> <p>Fes-ne un dibuix, recorda: ja todo color! Segur que surt un dibuix preciós!</p>	<p>Aquests són alguns experiments molt interessants que us ajudaran a comprendre el món que us envolta. I d'aquesta manera també esdevindrà, a casa i amb els teus, un petit científic, en companyia de la teva família. Així que, et pots posar una bata blanca, uns guants, i... a experimentar!!!!</p> <p>primera experiència: <b>"cromatografia del color"</b>.</p> <p><b>TENIU TOT EL QUE CAL SABER PER FER L'EXPERIMENT AL FINL DEL QUADRE (Material, passos...)</b></p>	<p>Cercar a Google <a href="#">Escola Bonavista- Bona Tic Tac.</a></p> <p>Hi ha recomanacions d'activitats per 6è.</p> <p><b>Es poden consultar amb el mòbil.</b></p>	<p>Us poso un repte. A veure si podeu reproduir aquesta dansa amb percussió corporal. Com veureu les noies i els nois porten pals, si a casa no teniu aquests pals, podeu improvisar una mica, com per exemple agafar dos culleres de fusta de la cuina, llapis, retoladors... o si no en trobeu cap, feu els mateixos moviments pero colpejant amb les mans. Per cert també té una coreografia!</p> <p>Engresqueu a les vostres famílies i que participin amb vosaltres!</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qti8j5xKqSQ">https://www.youtube.com/watch?v=qti8j5xKqSQ</a></p> <p>P.D. Heu de seguir practicant flauta!!</p>



**ESCOLA BONAVISTA**

**RECOMANACIONS 5è**

### EXPERIMENT: ***Cromatografia del color***

La cromatografia és una tècnica de separació de substàncies. L'objectiu d'aquesta pràctica és separar els diferents components (colors) que formen una mateixa tinta d'un retolador. És a dir, un color està format per la mescla de diferents colors, i aquest fet és el que veure'm aquí.

Per separar els components de la tinta d'un retolador ens cal:

- paper de filtre
- un retolador
- alcohol de 96º
- molta paciència i **MOLTES GANES!!**

#### Passos:

1. Retallar en dos el paper de filtre, de manera que en quedin dos fulls per separat, és a dir, dos triangles (farem servir els dos, però primer un i després l'altre).
2. Pintar una rodona gruixuda de retolador (del color que es vulgui) al mig d'un dels dos triangles de paper de filtre.
3. Amb un clip fer un foradet al mig de la rodona pintada de retolador.
4. Ara farem servir l'altre triangle de paper de filtre. Retallarem una tira d'uns pocs centímetres, i amb això farem un xurret.
5. Passar aquest xurret de paper de filtre (pas 4) pel mig del forat que hem fet abans (pas 3), de manera que quedi encaixat de manera perpendicular.
6. Posar alcohol de 96º a un plat petit (per exemple, tapa de pot de nescafé).
7. Posem el xurret de manera que un dels extrems estigui en contacte amb l'alcohol, però el de la rodona de color que hem fet no.
8. Ho deixem reposar d'entre 15 - 30 minuts, i....

#### **MIREM QUE PASSA !!!!**

CONSELL. Al vídeo també es diu que es pot fer amb aigua. Surt molt millor amb alcohol, perquè és un dissolvent més potent.

Per qualsevol dubte, aquí hi teniu el video: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=39&v=rFzToepOmJA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=39&v=rFzToepOmJA&feature=emb_logo)



## **EXPLICACIÓ EXERCICIS D'EDUCACIÓ FÍSICA**

### **MOVEM TOTES LES ARTICULACIONS!!!!**

De cap a peus mourem totes les articulacions possibles i en totes les direccions:

Coll - espatlles - colzes - canells - dits - braços sencers endavant - braços sencers endarrere - un braç amunt i l'altre a baix alternant - obrim i tanquem braços - cadera giris i laterals (10 cada costat) - genoll (peus junts mans als genolls) circular fent-los girar - turmells giris.

### **CIRCUIT LLIURE:**

Fes un circuit que tu vulguis amb els estris que trobis per casa, intenta treballar el màxim que puguis dins del circuit (és a dir desplaçaments varis, salts, equilibris, etc)

Com fer un circuit? a part que t'adjunto un youtube d'exemples, sigues original i crea allò que més t'agradi. Per exemple, amb llaunes al terra separades tant de forma lineal com lateral, pots treballar desplaçaments laterals anant a tocar les llaunes, després pots agafar un parell de cadires i lligar una corda i hauràs de saltar per sobre o passar per sota, etc

exemple de circuit lliure

<https://www.youtube.com/watch?v=EXfu62zK73E&feature=youtu.be>

També podeu visitar el bloc d'Educació Física de l'Escola Bonavista on teniu jocs (que aniran variant setmanalment) i taula de manteniment per fer amb els pares

<https://blocs.xtec.cat/educaciofisicaescolabonavista/>