



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 desperti 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
MATÍ	<p>MATES Resolució de problemes</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>LLENGUA CATALANA Expressió Escrita</p> <p>Crea el teu diari de confinament, fes-li una portada ben xula i a partir d'avui escriu cada dia una mica , acompanyant-lo d'una petita il·lustració o dibuix.</p> <p>De 70 a 100 paraules</p>	<p>LLENGUA CASTELLANA Expressió Escrita</p> <p>“¿Qué película vemos hoy?” Después de ver la película, haz un resumen y una opinión personal sobre lo que más te ha gustado o quizás lo que no te ha gustado.</p> <p>Escribe con muy buena letra y fíjate bien en la ortografía, puedes utilizar un diccionario si dudas de cómo se escribe una palabra.</p> <p>De 70 a 120 palabras</p>	<p>MATES Orientació espacial</p> <p>A la llibreta de mates feu un plànol de la classe. Ha d'estar en horitzontal Imagineu que sou ocells i veieu les coses des de dalt. Dibuixa tots els detalls que recordis; TAULES, CADIRES, PENJADORS,.....</p> <p>Utilitza el regle i no ho pintis.</p> <p>Utilitza tota la superfície del full.</p> <p>Recorda escriure el títol: LA MEVA CLASSE.</p>	<p>LLENGUA ANGLESA Expressió Escrita</p> <p>És important que repasseu conceptes gramaticals bàsics, per exemple: (Us deixo un enllaç per qui pugui fer-lo servir, sinó ho podeu fer a la llibreta d'anglès).</p> <p><u>Verb To be:</u> https://agendaweb.org/verbs/to-be-exercises.html ↓ (si cliqueu a “next page” apareixeran noves activitats), o bé, podeu practicar fent algunes frases senzilles.</p> <p><u>Present Simple:</u> https://agendaweb.org/verbs/present_simple-exercises.html (si cliqueu a “next page” apareixeran</p>



					<p>noves activitats), o practicar escrivint frases senzilles.</p> <p>També us recomano que mireu en anglès alguna de les sèries o dibuixos que us agradin. Podeu posar subtítols.</p> <p>*Si no teniu accés a Internet, podeu practicar amb el que teniu a la vostra llibreta de classe.</p>
TARDA	<p>EF</p> <p><u>MOVEM TOTES LES ARTICULACIONS!!!!</u></p> <p><u>ACUMULATIUS</u></p> <p>TENIU L'EXPLICACIÓ DELS EXERCICIS AL FINAL DEL DOCUMENT</p> <p>També podeu visitar el bloc d'Educació Física de l'Escola Bonavista on</p>	<p>ART i PLÀSTICA <i>Expressió Artística</i></p> <p>Aquests dies l'escola està tancada. Imagines com deu estar el pati? I què deuen menjar les gavines ara que no tenen entrepans?</p> <p>Fes-ne un dibuix, i recorda: ja todo color! Segur que surt un dibuix preciós!</p>	<p>EXPERIMENTS</p> <p>Ara que estem a casa tancats, i que és important saber com passar bé l'estona, us proposo fer un experiment que de ben segur que us distreurà: "El fluid no Newtonià". Creareu una substància, que igual es comporta com un líquid que com un sòlid.</p> <p>Què necessitem?</p>	<p>INFORMÀTICA</p> <p>Cercar a Google Escola Bonavista-Bona Tic Tac.</p> <p>Hi ha recomanacions d'activitats per 6è.</p> <p>Es poden consultar amb el mòbil.</p>	<p>MÚSICA</p> <p>Hey!! L'últim cop que us vaig fer classe ens quedarem aprenent les notes amb la flauta Sol-La-Si i tocant una cançó amb elles, després us vaig proposar de tocar la bella i la bèstia. Ja se que aquesta última és una mica complicada,</p>



ESCOLA BONA VISTA

RECOMANACIONS 6è

	<p>teniu jocs (que aniran variant setmanalment) i taula de manteniment https://blocs.xtec.cat/educaciofisicaescolabonavista/</p>		<ul style="list-style-type: none">- Maicena- Aigua- 1 bol gran- Una cullera <p>Passos: Els teniu al final del quadre (més a baix).</p>		<p>així que us proposo una nova cançó. L'himne de l'alegria de Beethoven.</p> <p>Al següent enllaç us explicaran com tocar-la i podreu veure les posicions amb la flauta. Ànims!</p> <p>https://aprendomusica.com/const2ca/12himnealegria/himnealegria.html</p> <p>i per desestresar-vos una mica i moure l'esquelet us recomano que feu aquesta dansa amb les vostres famílies és molt divertida :)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=O3p75vmXMrM&frags=pl%2Cwn</p>
--	--	--	--	--	---



Passos EXPERIMENT ***El fluid no Newtonià:***

1. Posar una bona quantitat de maicena en un bol o recipient.
2. Anar afegint aigua a poc a poc.
Els punts 1 i 2 es poden intercanviar. És a dir, es pot primer posar aigua, i després anar tirant maicena a poc a poc.
3. A mesura que anem tirant aigua anar remenant fins aconseguir la **textura desitjada**.
Textura desitjada: si piquem la mescla, i li donem un cop sec aquesta esdevé dura com una pedra (sòlid), però si li introduïm la mà o la cullera lentament, la mà si s'enfonsa (líquid).
4. A partir d'aquí es pot jugar a fer boles i passar-se-la d'una mà a l'altra (sòlid), però en canvi, quan la bola es deixa quieta aquesta es desfà (líquid).

Aquesta experiència es pot veure a la següent web:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPBCdp6oORw>

Usos d'aquesta pràctica a la vida real:

<https://www.youtube.com/watch?v=f2XQ97XHjVw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Fn-4T2kmJDE>

<https://www.youtube.com/watch?v=QPg2XkGXF1I>



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 girs i laterals (10 cada costat) - genoll (peus junts mans als genolls) circular fent-los girar - turmells girs.

ACUMULATIUS:

Es faran exercicis de part individual i després aniran acumulant-se al exercici general. Tots els exercicis es realitzaran 10 vegades

exercicis:

Abdominals

flexions

sentadilles

sentadilles salt

tisores

skipping

coreanes

Exemple de l'activitat:

1r fer 10 abdominals, un cop acabem fer 10 flexions, un cop acabem toca acumulatiu 10 abdominals + 10 flexions, quan acabem farem el següent exercici que toca, això vols dir 10 sentadilles, al acabar les sentadilles toca fer acumulatiu 10 abdominals + 10 flexions + 10 sentadilles, ara tocaria 10 sentadilles salt, i així successivament.

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

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