



	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<b>MATÍ</b>	<p><b>EDUCACIÓ FÍSICA</b></p> <p>En circumstàncies normals avui seria dia de lliure disposició, LLAVORS us proposem avui DIA D'EDUCACIÓ FÍSICA.</p> <p>Avui jugarem al <b>JOC DE L'ESCALA</b></p> <p>Però primer de tot farem un bon escalfament i animeu als pares i mares a fer-ho com a jugar al joc de la oca</p> <p><u>MOVEM TOTES LES ARTICULACIONS!!!!</u></p> <p>De cap a peus mourem totes les articulacions possibles i en totes les direccions: Coll - espatlles - colzes - canells - dits - braços</p>	<p><b>LLENGUA CATALANA</b></p> <p><b>Expressió Escrita</b></p> <p><i>Imagina't que som diumenge al vespre.</i></p> <p>Escriu en el teu diari què has fet el cap de setmana: una excursió, una activitat esportiva, una trobada familiar, etc.</p> <p>Escriu un mínim de 10 ratlles. Fixa't bé en el que escrius. Un cop hagi acabat, llegeix-ho de nou i corregeix el que convingui.</p> <p>Tingues molta cura de la coherència, l'ortografia i la presentació. Entre 100-120 paraules.</p> <p><b>Ens ho pots enviar a:</b></p>	<p><b>LLENGUA CASTELLANA</b></p> <p><b>Expressió Escrita</b></p> <p><i>MIS ÚLTIMAS VACACIONES</i></p> <p>Imagínate que acabas de llegar de vacaciones y que le explicas a un amigo dónde has estado, con quién, qué has hecho, etc.</p> <p>Escribe un mínimo de 10 líneas. Fíjate bien en lo que escribes. Una vez hayas terminado, léelo de nuevo y corrige lo que convenga.</p> <p>Escribe una redacción de 100 a 120 palabras. Vigila la coherencia, ortografía y presentación.</p> <p><b>Ens ho pots enviar a:</b></p>	<p><b>MATES</b></p> <p><b>Resolució de problemes</b></p> <p>Realitza aquestes activitats:</p> <p><a href="https://drive.google.com/file/d/170eOP6JrQ_U7PFQoecgQCOdS8xKFChd5/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/170eOP6JrQ_U7PFQoecgQCOdS8xKFChd5/view?usp=sharing</a></p> <p><b>Ens ho pots enviar a:</b></p> <p><b>Gúmer:</b> <a href="mailto:gortega1@xtec.cat">gortega1@xtec.cat</a></p> <p><b>Ana:</b> <a href="mailto:escolabonavista.quedata.casa@gmail.com">escolabonavista.quedata.casa@gmail.com</a></p> <p>Visita aquest enllaç pel Google i fes les activitats que t'agradin:</p> <p><a href="https://es.ixl.com/math/5-primaria">https://es.ixl.com/math/5-primaria</a></p>	<p><b>LLENGUA ANGLESA</b></p> <p><b>Comprensió lectora i Expressió Escrita</b></p> <p>Ara que ja pots accedir al contingut del Class Book (Blink Learning amb el codi de 5è: <b>CL26456889</b> , et recomano que aquesta setmana llegeixis el còmic de les pàgines: 64 i 65, i a continuació facis les pàgines 64 (1 i 2) i 65 (2 i 3) del teu Activity Book.</p> <p>Si vols em pots escriure un correu amb les teves respostes, o una fotografia de la pàgina al correu:</p> <p><a href="mailto:tmarti43@xtec.cat">tmarti43@xtec.cat</a> <i>Recordeu posar a l'assumpte el</i></p>



**ESCOLA BONAVIDA**

**TASQUES 5è**

<p>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.</p> <p>Un cop has acabat de fer aquest escalfament general ara ja esteu preparats per a jugar.</p> <p>Al final del document s'adjunta tauler del joc de l'Escala amb les proves oportunes</p> <p>A part d'aquesta activitat que et recomano per aquesta setmana, recorda que 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/educ">https://blocs.xtec.cat/educ</a></p>	<p><b>Gúmer:</b> <a href="mailto:gortega1@xtec.cat">gortega1@xtec.cat</a></p> <p><b>Ana:</b> <a href="mailto:escolabonavista.quedatacasa@gmail.com">escolabonavista.quedatacasa@gmail.com</a></p> <p><b>MÚSICA</b></p> <p>Hola nenes i nens. La gran majoria de vosaltres no m'heu enviat cap vídeo amb l'activitat proposada de la setmana passada, per tant us deixo una setmana més per poder enviar aquests vídeos, us recordem que aquesta activitat de música és avaluable. Els que m'heu enviat el video solament heu de corregir els petits errors que us he indicat al email, i me'l torneu a enviar així puc comprovar la vostra millora amb la flauta i els que els hi he dit que està tot bé graveu-vos amb una nova cançó. Hi han</p>	<p><b>Gúmer:</b> <a href="mailto:gortega1@xtec.cat">gortega1@xtec.cat</a></p> <p><b>Ana:</b> <a href="mailto:escolabonavista.quedatacasa@gmail.com">escolabonavista.quedatacasa@gmail.com</a></p> <p>Visita este enlace por Google y realiza los diferentes ejercicios de la b/v: <a href="http://www.aplicaciones.info/ortogra2/ortograi.htm">http://www.aplicaciones.info/ortogra2/ortograi.htm</a></p>		<p><i>vostre nom, classe i quina és l'assignatura.</i></p>
--	--	---	--	--















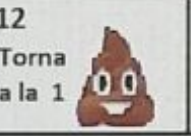


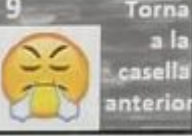


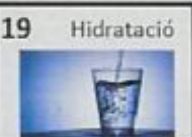


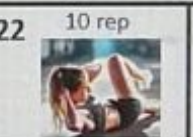

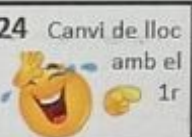

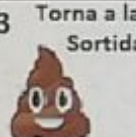

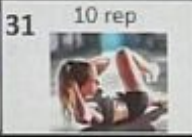
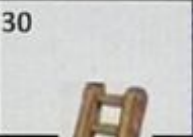


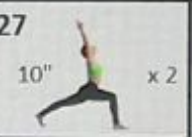

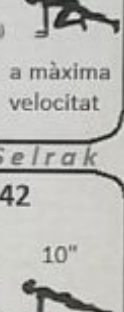




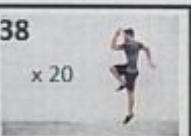


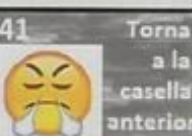


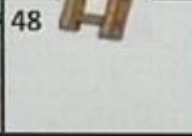

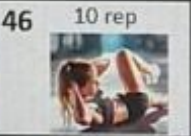

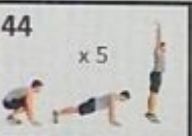
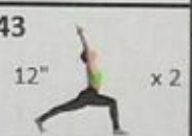
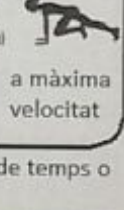
ESCOLA BONAVISTA

TASQUES 5è

	<p><a href="#">aciofisaescolabonavista/</a></p>	<p>molts que m'han sorprès amb les cançons que estan tocant, són genials!</p> <p><b>M'ho pots enviar al següent correu:</b></p> <p><a href="mailto:escolabonavista.quedataca@gmail.com">escolabonavista.quedataca@gmail.com</a></p> <p><i>Recordeu posar a l'assumpte el vostre nom i quina és l'assignatura. data d'entrega màxima divendres 8 de maig.</i></p>			
		<p><b>ART I PLÀSTICA</b></p> <p>Aquesta setmana us proposem que feu un autoretrat vostre! Recordeu que si el pinteu us quedarà molt més bonic!</p> <p>Ànim a tots i totes.</p> <p><b>Ens ho pots enviar a:</b></p> <p><b>Gúmer:</b> <a href="mailto:gortega1@xtec.cat">gortega1@xtec.cat</a></p> <p><b>Ana:</b> <a href="mailto:escolabonavista.quedataca@gmail.com">escolabonavista.quedataca@gmail.com</a></p>	<p><b>EXPERIÈNCIES</b></p> <p>Avui us proposem una activitat de repàs sobre l'aparell digestiu:</p> <p><b>Simulació del procés de digestió dels aliments.</b></p> <p>Aquest tema el farem alternant les pràctiques d'aquest tema (Forces i màquines) amb les de l'aparell digestiu (repàs de l'aparell digestiu).</p> <p><b>Explicació a sota del requadre</b></p>	<p><b>INFORMÀTICA</b></p> <p>Cerca a Google <a href="#">Escola Bonavista- Bona Tic Tac.</a></p> <p>Hi ha recomanacions d'activitats per 5è. Es poden consultar amb el mòbil.</p>	



### EDUCACIÓ FÍSICA: JOC DE L'ESCALA

<b>Sortida</b>	1  x 2	2  20 segons	3  5 rep	4  x 10	5  5 rep	6  20 segons	7  x 2	8  10" a màxima velocitat	
	16  Repeteix un exercici?	15  Repòs 1 torn	14  x 5	13  5 rep.	12  Torna a la 1	11  x 10	10 	9  Torna a la casella anterior	
	17  Torna a la Sortida	18  Canvi de lloc amb el 1r	19  Hidratació	20  x 10	21  x 5	22  10 rep	23 	24  Canvi de lloc amb el 1r	25  10" a màxima velocitat
	33  Torna a la Sortida	32  x 10	31  10 rep	30 	29  20 segons	28  Repòs 1 torn	27  10" x 2	26  Hidratació	26  a màxima velocitat
34  Repeteix un exercici?	35  x 20	36 	37 	38  x 20	39  8 rep.	40  x 12	41  Torna a la casella anterior	42  10" a màxima velocitat	
<b>META</b>	49  5 repeticions	48 	47  Descans!	46  10 rep	45  x 20	44  x 5	43  12" x 2	43  a màxima velocitat	

**Normes:** Es tira un dau per jugador i torn, un sol cop. És imprescindible complir les indicacions de la casella per seguir jugant. Si un jugador fa el doble de temps o repeticions pot tirar un cop més. Guanya qui arriba amb número exacte a la META. Qui guanya rep una abraçada de cada contrincant.



## EXPERIÈNCIES: SIMULACIÓ DEL PROCÉS DE DIGESTIÓ DELS ALIMENTS

### MATERIALS

- Un bol o una tassa.
- Un o la meitat d'un plàtan.
- 1 taper.
- Una mà de morter de fusta.
- 1 got d'aigua (en farem servir tres quarts).
- 4-5 galetes.
- Un tub d'uns 30 cm. Pot servir el del paper de cuina.
- Una bossa que tanqui hermèticament. Es pot servir una de les de congelar.
- Suc de taronja o de llimona.
- Una mitja o un mitjó de mitja.
- Una safata. Si es vol també es pot fer a la pica de la cuina, on es freguen els plats, o un bol..
- Papers de diari.
- Tisores.
- Tres gots de plàstic.
- Un clip.







### PROCEDIMENT RESUMIT (A BAIX ESTÀ EL PROCEDIMENT EXPLICAT)

1. Recobreix la zona on vulguis treballar de **paper de diari**. Així evites embrutar-la.
2. Posa-hi una **safata** al damunt. Jo faig servir un altre bol perquè no tinc safata.
3. Posa en un **bol** les **galletes** i el **plàtan** matxacats (ho pots matxacar amb un taper i amb una mà de morter de fusta) (**BOL ALIMENTARI**).
4. Tira a la barreja tres quarts d'un **got d'aigua i remena-la** (**SALIVA + BOL ALIMENTARI**).
5. Quan estigui tot molt ben barrejat tira el contingut per dins del **tub** de 30 (**ESÓFAG**) i deixa-ho caure fins arribar a la **bossa de plàstic** (**ESTÓMAC / CÀRDIES**).
6. Una vegada el bol alimentari hagi caigut dins la **bossa de plàstic** (**ESTÓMAC**) tirar-hi dins el **suc de taronja** (**de dues taronges**) i tanca bé la bossa (**ESTÓMAC AMB SUCS GÀSTRICS**).
7. **Sacseja** bé el contingut i **apreta`l** (**MOVIMENTS PERISTÀLTICS DE L'ESTÓMAC / QUIM: MASSA DES DE L'ESTÓMAC FINS A L'INTESTÍ PRIM**).
8. Una vegada estigui tot molt ben xafat (triturat) talla una **punta de la bossa** i tira el contingut dins de la **mitja o mitjó de mitja** (**INTESTÍ PRIM / PÍLOR / EL QUIM ES DENOMINA QUIL A L'INTESTÍ PRIM**).
9. Quan tota la massa ha caigut dins de la mitja apreta-la fort, de manera que tot el **líquid surti** i quedi **dintre la part més sòlida**. (***El líquid que surt representa l'absorció dels nutrients a través de les vellositats intestinals de l'intestí prim cap a la sang.***)
10. Quan tot el líquid hagi sortit, talla la mitja i tira la **massa compacta dins d'una tassa** (**INTESTÍ GROS: CEC**).
11. Tira la massa a un **segon got de plàstic** (**INTESTÓ GROS: CÒLON**).
12. Fes-li un **foradet al cul d'un altre got de plàstic**, amb un clip, i tira-li la massa. (**INTESTÍ GROS: RECTE / EL FORAT REPRESENTA L'ANUS /EXPULSIÓ DE LA FEMTA**).



## PROCEDIMENT EXPLICAT

1. Recobreix la zona on vulguis treballar de **paper de diari**. Així evites embrutar-la.
2. Posa-hi una **safata** al damunt. Jo he fet servir un bol perquè no tenia una safata.
3. Posa en un bol les **galetes** i el **plàtan** matxacats (ho pots matxacar amb un taper i amb una mà de morter de fusta) .

*Simulació de la boca i de les dents. Els aliments entren per la boca i són mastegats i triturats per les dents.*



4. Tira a la safata tres quarts d'un **got d'aigua** i remena-la.

**La saliva està produïda per les glàndules salivals.**

**Simulació de la saliva barrejant-se amb els aliments gràcies als moviments de la boca i de la llengua. D'aquesta manera s'inicia la deglució: és el pas de l'aliment des de la boca, cap a la gola i cap a l'estómac.**

**La deglució, que s'aconsegueix pels moviments musculars a la llengua i la boca, desplaça els aliments cap a la gola, o faringe. Un penjoll flexible de teixit, denominat epiglòtides, es tanca reflexivament sobre la tràquea quan empassem per impedir l'ofec, i gràcies a ella els aliments no passen per la faringe, i sí per l'esòfag.**





5. Quan estigui tot molt ben barrejat tira el contingut per dins del tub de 30 cm i deixa-ho caure fins arribar a la bossa de plàstic (estómac).

**Simulació del bol alimentari caient per l'esòfag.**

**Els moviments peristàltics de l'esòfag forcen els aliments cap a baix, fins a l'estómac.**

**A l'extrem de l'esòfag, un esfínter anomenat càrdies, permet que els aliments ingressin a l'estómac i després es tanca per impedir que els aliments o líquid tornin a l'esòfag. L'estómag té dos esfínters, un d'entrada i un de sortida: càrdies i pílor. La paraula esfínter s'ha d'interpretar com una vàlvula, o sigui, una porta d'entrada o sortida. CÀRDIES: porta que s'obre i deixa entrar; PÍLOR: porta que deixa sortir (explicat a baix).**



6. Una vegada el bol alimentari hagi caigut dins la bossa de plàstic (estómac) tirar-hi dins el suc de taronja (de dues taronges) i tanca bé la bossa.

**La bossa de plàstic simula l'estómac.**

**El suc de taronja simulen els sucs gàstrics que produeix l'estómac per degradar els aliments i fer-los més petits.**





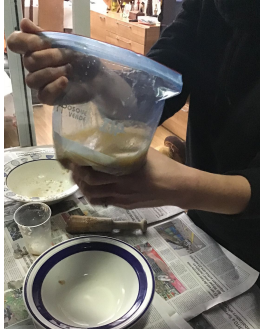


**ESCOLA BONA VISTA**

**TASQUES 5è**

7. Sacceja bé el contingut i apreta`l.

**Simulació dels moviments que es produeixen a l'estómac per moure els aliments i triturar-los: moviments peristàtics.**



8. Una vegada estigui tot molt ben xafat (triturat) talla una punta de la bossa i tira el contingut dins de la mitja o mitjó de mitja.

**La mitja representa l'intestí prim.**

**Quan els aliments estan a punt per sortir de l'estómac, han estat processats en un líquid espès denominat QUIM. És per això que la mescla rep el nom de QUIM en el seu pas des de l'estómac fins a l'intestí prim.**

**El PÍLOR, una vàlvula, manté el quim a l'estómac fins que aconseguix la consistència justa per passar a l'intestí prim.**

**El quim és llançat a l'intestí prim, on continua la digestió dels aliments perquè l'organisme pugui absorbir els nutrients en el torrent sanguini.**

**El QUIM es denomina QUIL a l'intestí prim.**





**ESCOLA BONAVISTA**

**TASQUES 5è**

9. Quan tota la massa ha caigut dins de la mitja apreta-la fort, de manera que tot el líquid surti i quedi dintre la part més sòlida.

***El líquid que surt representa l'absorció dels nutrients.***

***Absorció dels nutrients: En el jejú ( part de l'intestí prim: Duodè, Jejú, Ili) el quil es divideix en dos: la part no aprofitable i la part aprofitable (petites molècules obtingudes són absorbides a través de les vellositats intestinals. Passen a la sang.***



10. Quan tot el líquid hagi sortit, talla la mitja i tira la massa compacta dins d'un got.

***El got representa la primera part de l'intestí gros (CEC).***

***La massa compacta representa la FEMTA (EXCREMENTS / CACA)!!!!!!!***





**ESCOLA BONA VISTA**

**TASQUES 5è**

11. Tira la massa a dins d'un segon got.

**El got representa la segona part de l'intestí gros (CÒLON).**

**La massa compacta representa la FEMTA (EXCREMENTS / CACA)!!!!!!!**



12. Fes-li un foradet al cul d'un altre got de plàstic, amb un clip, i tira-li la massa. Areta el got amb la mà (moviments de les parets de l'intestí gros per expulsar la femta).

**El got representa l'última part de l'intestí gros (RECTE) i el foradet l'anús. A veure si la caca (femta) s'expulsa per l'anus.**

**La massa compacta representa la FEMTA (EXCREMENTS / CACA)!!!!!!!**

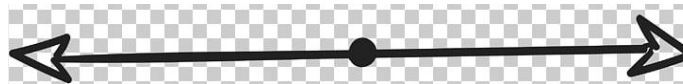


Si no pots visualitzar les fotos, clica al següent enllaç: <https://blocs.xtec.cat/experienciescolabonavista/?p=96&preview=true>



El fetge (bilis), la vesícula biliar i el pàncrees no són part del tub digestiu, però són òrgans essencials per a la digestió.

- El fetge produeix la bilis, un suc digestiu, que s'aboca a l'intestí prim.
- La vesícula biliar emmagatzema la bilis després de ser produïda pel fetge. Seguidament, la bilis és alliberada a l'intestí prim.
- El pàncrees produeix el suc pancreàtic, un suc digestiu que també s'aboca a l'intestí prim.





**ESCOLA BONAVISTA**  
**TASQUES 5è**

## **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!