



RECOMANACIONS PER A L'ESTIU 2025

Us facilitem un llistat de **quaderns** per a fer aquest estiu de manera voluntària. Busqueu el que correspondria al curs que els vostres fills/es han acabat. A continuació de la llista de suggeriments de quaderns, també trobareu **altres propostes d'activitats** separades per Cicles, com enllaços a webs, a biblioteques, activitats digitals...

QUADERNS RECOMANATS:

1r	- Editorial SALVATELLA: MATEJOCS quadern nº 1 i 2 - Editorial Nadal: Quadern PONT 1 (llengua). Exercicis fonamentals per a preparar entrada al 2n curs. - Editorial McGrawHill: BONA LLETRA quadern nº 2 i 3
2n	- Editorial SALVATELLA: MATEJOCS quadern nº 4 i 5 - Editorial Nadal: Quadern PONT 2 (llengua). Exercicis fonamentals per a preparar l'entrada al 3r curs. - Editorial Salvatella. Quadern LECTOJOCS 2 i 3, 4 (nivell avançat)
3r	- Prepara... Quart Editorial Text ISBN: 978-84-412-3349-2
4t	- Prepara... Cinquè Editorial Text ISBN: 978-84-412-3350-8
5è	- Editorial NADAL: QUADERN DE LLENGUA 5è curs (A les pàgines centrals hi ha el solucionari. Recomanem a les famílies que guardeu el solucionari i el feu servir per anar revisant la feina feta). - Editorial SALVATELLA: MATEJOCS quadern nº 13
6è	- Editorial NADAL: MATEMÀTIQUES 6. PONT: Exercicis fonamentals per preparar l'entrada a l'ESO. - Editorial NADAL: LLENGUA 6. PONT: Exercicis fonamentals per preparar l'entrada a l'ESO.



RECOMANACIONS D'ESTIU: EDUCACIÓ INFANTIL

1. Participar de les tasques del dia a dia.
- Parar taula, recollir l'habitació, ajudar a posar una rentadora... Qualsevol activitat rutinària es pot convertir en una activitat d'aprenentatge i desenvolupa l'autonomia i les habilitats de l'infant.
2. Fomentar les manualitats i les activitats artístiques.
- Contribueixen a fixar l'atenció, millorar la psicomotricitat fina, desenvolupar la creativitat i l'expressió de les emocions...
3. Pràctica d'esports.
- Jugar i fer exercici els/les ajuda en el desenvolupament i coneixement del seu propi cos i genera una actitud positiva davant els reptes.
4. Escoltar música, ballar i cantar.
- Cantar és una bona manera d'ampliar vocabulari i millorar la pronúncia. Ballar estimula la motricitat i lateralitat. Escoltar música estimula el cervell.
5. Compartir estones de lectura.
- Llegir contes fomenta l'esperit de descoberta, l'escolta, la imaginació, l'atenció i el desenvolupament de la lectoescriptura. Llegir junts i juntes tot fent de model de lectura ajuda a crear bons/es lectors/es.
6. Ús d'eines digitals.
- Fixar el temps que els infants passen davant de "les pantalles" (TV, telèfon mòbil, ordinador...), que sigui de qualitat, establint activitats digitals enriquidores i estimulants pel creixement de l'infant. - Establir horaris clars per a l'ús dels diferents dispositius i assegurar-se que es compleixen. - Recursos digitals: EDU 365 L'ILLA DEL MUSSOL (jocs, música, anglès, lectura...)
7. Acompanyar els interessos i motivacions dels infants
- Deixar que s'equivoquin, d'aquesta manera la seva autoestima anirà "in crescendo" i alhora s'iniciaran en el pensament crític.



RECOMANACIONS D'ESTIU: CICLE INICIAL (1r i 2n)

1. Llengua

- Diari d'estiu explicant vivències personals, afegint dibuixos i/o fotografies.
- Fer alguns enregistraments (d'àudio, vídeo) en català, en altres llengües d'aprenentatge i, fins i tot, en alguna llengua familiar i formar una col·lecció, "Estiu del 2024", a partir de temes que els interessin:
 - Els meus jocs: quins? amb qui? a on?
 - Les meves pel·lícules: destacar-ne una o dues. Amb qui l'he vista? On l'he vista? Què m'ha agradat i per què la recomano.
 - Les meves cançons: triar-ne una o dues. De qui són? Quina estrofa m'agrada més? Us en canto un fragment.
- Visualitzar sèries, programes i dibuixos en català a: [ENLLAÇ WEB SX3](#)

2. Lectura

- Anar a la biblioteca del barri, agafeu llibres i gaudiu de l'estona de lectura.
- [ENLLAÇ AL DRIVE DE BIBLIOTECA](#) i trieu el que més us agradi.

3. Matemàtiques

- Practica amb els euros quan vagis a comprar.
- Reforça la numeració amb activitats quotidianes (comptar de 2 en 2, de 3 en 3, endarrere...).
- Repassa les operacions treballades (sumes portant-ne, restes, taules de multiplicar 2, 5 i 10)

4. Coneixement del medi

- Planta llavors i cuida les plantes que tens a casa.
- Observa insectes, animals...
- Fes una excursió.
- Surt amb bicicleta.
- Fes algun experiment.

5. Educació artística



- Construeix objectes amb material reciclat.
- Fes dibuixos al natural.
- Construeix polseres i collarets amb diferents materials.
- Crea les teves titelles.
- Fabrica una màscara.
- Disfressa't.
- Pinta un autoretrat.

6. Activitats físiques

Recomanacions per fer activitat física aquest estiu!

Estimades famílies,

S'acosten les vacances d'estiu, una època perfecta per descansar, jugar, gaudir del temps lliure i continuar movent el cos d'una manera saludable i divertida. L'activitat física regular és important durant tot l'any, també durant l'estiu, ja que ajuda els infants a mantenir-se actius, feliços i en forma.

Des de l'àrea d'Educació Física us proposem algunes recomanacions bàsiques per gaudir de l'activitat física a l'estiu de manera segura i divertida:

1. Eviteu les hores de més calor

Feu activitat física a primera hora del matí o a última hora de la tarda, quan la temperatura és més suau.

Eviteu l'exposició directa al sol entre les 12 h i les 17 h, que és quan fa més calor.

2. Hidratació constant

Cal beure aigua sovint, abans, durant i després de qualsevol activitat, encara que no es tingui set.

Eviteu begudes ensucrades o amb cafeïna, ja que poden deshidratar.

3. Protegiu-vos del sol

Utilitzeu gorra o barret, protector solar d'alta protecció i ulleres de sol si esteu a l'aire lliure.

Busqueu espais d'ombra quan feu activitat a l'exterior.



4. Practiqueu activitats variades

Animeu els vostres fills i filles a fer activitats que els agradin i que puguin fer sols, en família o amb amics: Anar en bicicleta o patinet, fer caminades o excursions a la natura, jugar a pilota, a l'aigua, o fer jocs tradicionals (cinta, xarranca, corda, etc.), participar en casals esportius o activitats de lleure actiu.

5. Mou-te cada dia... encara que sigui una mica!

L'objectiu no és competir, sinó mantenir-se actius cada dia. Fins i tot una estona de ballar, ajudar a casa o jugar a perseguir-se pot ser activitat física!

6. Descansa i dorm bé

El descans també és part de tenir un cos sa. Cal dormir les hores necessàries i tenir una rutina de son, encara que sigui estiu.

Recordeu que l'activitat física contribueix no només a la salut física, sinó també a la millora de l'estat d'ànim, l'autonomia i el benestar emocional dels infants.

Us animem a mantenir un estiu actiu, saludable i divertit!

Bon estiu a tothom!

Àrea d'Educació Física

7. Anglès i altres activitats

- [EDU365](#)
- [LA MOTXILLA](#)
- [BRITISH COUNCIL KIDS](#)
- [GAMES TO LEARN ENGLISH](#)
- [ESL MEMORY GAMES](#)



RECOMANACIONS D'ESTIU: CICLE MITJÀ I SUPERIOR (3r, 4t, 5è i 6è)

1. Activitats de llengua oral

- Fer alguns enregistraments (d'àudio, vídeo) en català, en altres llengües d'aprenentatge i, fins i tot, en alguna llengua familiar, i conformar una col·lecció, "Estiu de 2025", a partir de temes que els interessin: Els meus jocs: quins? amb qui? a on?
- Les meves pel·lícules: destacar-ne una o dues. Amb qui l'he vista? On l'he vista? Què m'ha agradat i per què la recomano.
- Les meves cançons: triar-ne una o dues. De qui són? Quina estrofa m'agrada més? Us en canto un fragment.
- Els meus llibres: escollir un parell de llibres llegits a l'estiu, compartir l'emoció que han despertat explicant-ne part de la trama, alguns personatges o convidant altres persones a la lectura.
- Els meus descobriments: aquelles troballes o aprenentatges nous.

2. Activitats de llengua escrita

- Qualsevol dels temes enumerats a l'apartat anterior poden constituir un diari de l'estiu de 2025. En aquest cas es pot construir un quadern fet a mà amb dibuixos, fotografies i textos. Es pot decidir fer-lo en diverses llengües i amb ordinador; adaptem la solució a cada alumne o alumna.
- Visites d'un dia. Fer la crònica de la visita on es detalli quan i amb qui. Incloure una descripció de la jornada on s'expressin tant els aspectes positius de la visita, com allò que no ha agradat tant.
- Participació en les festes de la població pròpia, adaptar-se a nous formats de celebració i recollir les vivències en el diari d'estiu.
- Expressions escrites a partir de les pròpies vivències o interessos.



3. Lectura
- ENLLAÇ AL DRIVE DE BIBLIOTECA trieu el que més us agradi
4. Expressió artística
- Fotografia creativa (poesia icònica, metàfores visuals) inspirant-se en l'obra de Chema Madoz com a mecanisme d'expressió de les emocions viscudes.
5. Creació personal com a projecte durant l'estiu
- Crear-se un espai per a les sensacions, les emocions viscudes, els descobriments, les dificultats, les felicitats i les alegries, els reptes, els aprenentatges fets, les ajudes i els suports (tant fets com rebuts)..., utilitzant diferents materials o eines digitals (en funció del suport que es triï). L'objectiu és construir una mena de "relat" que doni peu a una conversa quan es torni a l'escola. Elaborar un diari personal, una presentació, un àlbum, una carpeta, una capsa, un land-art, un vídeo stop-motion...
6. Activitats físiques
Recomanacions per fer activitat física aquest estiu! Estimades famílies, S'acosten les vacances d'estiu, una època perfecta per descansar, jugar, gaudir del temps lliure i continuar movent el cos d'una manera saludable i divertida. L'activitat física regular és important durant tot l'any, també durant l'estiu, ja que ajuda els infants a mantenir-se actius, feliços i en forma. Des de l'àrea d'Educació Física us proposem algunes recomanacions bàsiques per gaudir de l'activitat física a l'estiu de manera segura i divertida: <u>1. Eviteu les hores de més calor</u> Feu activitat física a primera hora del matí o a última hora de la tarda,



quan la temperatura és més suau.

Eviteu l'exposició directa al sol entre les 12 h i les 17 h, que és quan fa més calor.

2. Hidratació constant

Cal beure aigua sovint, abans, durant i després de qualsevol activitat, encara que no es tingui set.

Eviteu begudes ensucrades o amb cafeïna, ja que poden deshidratar.

3. Protegiu-vos del sol

Utilitzeu gorra o barret, protector solar d'alta protecció i ulleres de sol si esteu a l'aire lliure.

Busqueu espais d'ombra quan feu activitat a l'exterior.

4. Practiqueu activitats variades

Animeu els vostres fills i filles a fer activitats que els agradin i que puguin fer sols, en família o amb amics: Anar en bicicleta o patinet, fer caminades o excursions a la natura, jugar a pilota, a l'aigua, o fer jocs tradicionals (cinta, xarranca, corda, etc.), participar en casals esportius o activitats de lleure actiu.

5. Mou-te cada dia... encara que sigui una mica!

L'objectiu no és competir, sinó mantenir-se actius cada dia. Fins i tot una estona de ballar, ajudar a casa o jugar a perseguir-se pot ser activitat física!

6. Descansa i dorm bé

El descans també és part de tenir un cos sa. Cal dormir les hores necessàries i tenir una rutina de son, encara que sigui estiu.

Recordeu que l'activitat física contribueix no només a la salut física, sinó també a la millora de l'estat d'ànim, l'autonomia i el benestar emocional dels infants.

Us animem a mantenir un estiu actiu, saludable i divertit!



Bon estiu a tothom!

Àrea d'Educació Física

7. Anglès i altres activitats

- [EDU365](#)
- [LA MOTXILLA](#)
- [JOCS LLENGUA CATALANA](#)
- [ORTOGRAFIA](#)
- [MATEMÀTIQUES](#)
- [BRITISH COUNCIL KIDS](#)
- [BRITISH COUNCIL TEENS](#)
- [GAMES TO LEARN ENGLISH](#)
- [ESL MEMORY GAMES](#)