

RECOMANACIONS D'ESTIU

3r d'ESO

Institut Els Tres Turons · Curs 2025–2026 · Arenys de Mar

Activitats per lliurar a l'inici del curs 2026–2027.

Altament recomanades als alumnes amb matèries suspeses, **molt recomanades** en el cas de les matèries amb un assoliment satisfactori i **recomanades per a tothom**.

✦ **Bon estiu!** ✦

Matèries

01 Llengua catalana	02 Llengua castellana
03 Llengua anglesa	04 Llengua francesa
05 Matemàtiques	06 Ciències Socials
07 Biologia i Geologia	08 Física i Química
09 Tecnologia i Digitalització	10 Educació plàstica, visual i audiovisual
11 Educació física	

01 LLENGUA CATALANA

El professorat de llengua catalana et recomana que consolidis i milloris el teu aprenentatge amb el quadern:

Cap a 4t d'ESO. Llengua catalana — Editorial Barcanova. ISBN 978-84-489-5075-0

Aquest estiu, llegeix el que més t'agradi (contes, revistes, còmics, novel·les...); descobreix museus, platges i parcs; mira pel·lícules o sèries en català, conversa amb els amics i xateja o passeja per la xarxa en català... I explica algunes d'aquestes experiències —el que més t'ha agradat, què has descobert, què has llegit, qui has conegut, la recepta del que has menjat...— en un diari de les vacances. Pots expressar-ho de la manera que més t'agradi: a mà, amb l'ordinador, en un bloc, en un text escrit, en un vídeo... Hi pots posar fotografies, dibuixos, entrades, enllaços... Tot el que vulguis. Això sí, procura expressar-ho (i escriure-ho) bé.

Llibreta d'aprenentatge

Llibreta física, en paper, on s'aplegaran dictats o còpies ([dictats per aspectes ortogràfics](#)) de manera sistemàtica i es prendran apunts a mà sobre coneixements, anècdotes, experiments, dibuixos, fórmules... dels àmbits del teu interès: astronomia, física, disseny, literatura... Fixa't en la lletra i en la distribució de la informació als fulls.

02 LLENGUA CASTELLANA

Es muy recomendable que se practique la escritura a mano y por ello proponemos el uso de cuadernos de caligrafía y ortografía con los que poder practicar durante el verano. Un cuaderno de ortografía que puede servir es el de la editorial Barcanova, Cuaderno de ortografía 3 (ISBN: 978-84-489-1720-3). Aunque son muchas las editoriales que ofrecen este tipo de cuadernos.

Con el fin de que consolides las competencias comunicativas y mantengas el hábito de trabajo y la iniciativa personal, el departamento de castellano te propone lo siguiente:

- Elige dos lecturas de las recomendadas a continuación y búscalas en la biblioteca más próxima o cómpralas.
- Léelas intentando comprenderlas y disfrutarlas.
- Completa la ficha correspondiente para cada una de ellas, siguiendo el modelo que se incluye en este documento.
- Al inicio del curso próximo, entrega ese trabajo a tu profesor o profesora de lengua castellana: lo valorará en la evaluación inicial.

Todo esto contribuirá a mejorar la calidad de tus habilidades comunicativas. Lectura de dos libros.

Primer libro — clásicos (elige uno)

- **Don Juan Manuel**, *El conde Lucanor*
- **Anónimo**, *Lazarillo de Tormes*
- **Félix Lope de Vega**, *El perro del hortelano*
- **Félix Lope de Vega**, *Fuenteovejuna*
- **Pedro Calderón de la Barca**, *El alcalde de Zalamea*
- **Benito Pérez Galdós**, *Marianela*

Segundo libro — literatura contemporánea o juvenil (elige uno)

- Miguel Delibes, *El camino*
- Elvira Lindo, *El otro barrio*
- J. D. Salinger, *El guardián entre el centeno*
- Luis Sepúlveda, *Un viejo que leía novelas de amor*
- Susan Hinton, *La ley de la calle*
- Eliacer Cansino, *El misterio Velázquez*
- Suso de Toro, *Cuenta saldada*
- Jordi Sierra i Fabra, *97 formas de decir “te quiero”*
- Alfredo Gómez Cerdá, *Pupila de águila*
- Klaus Kordon, *Como saliva en la arena*
- Gloria Whelan, *Pájaro sin hogar*
- Carlos Ruiz Zafón, *El príncipe de la niebla*
- Marisol Ortiz de Zárate, *La canción de Shao Li*
- Gemma Lienas, *El diario violeta de Carlota*
- Gabriel García Márquez, *Doce cuentos peregrinos*
- Lewis Carroll, *Alicia en el país de las maravillas*
- Mary Shelley, *Frankenstein*
- R. J. Palacio, *La lección de August*

Modelo de ficha de lectura

Nombre del alumno/a y grupo: _____

Título del libro	
Autor	
Editorial	
Número de páginas	
Fecha de inicio de la lectura	
Fecha de finalización de la lectura	
Valoración global del libro (de 1 a 10)	
Dificultad del vocabulario (de 1 a 10)	
Obra(s) similares que hayas leído	
Escribe cinco sustantivos o adjetivos que definan este libro	

Tema	
Espacio y tiempo de la obra (dónde y cuándo transcurre la acción)	
Vocabulario nuevo (palabras que has aprendido en	

esta lectura)	
Escena que más te ha gustado (o te ha llamado la atención) y el motivo	
Estructura de la obra (esquema de las partes en que se puede dividir)	
Analiza los cinco personajes más destacados y sus principales rasgos de carácter	
Argumento (en unas 20 líneas)	

03 LLENGUA ANGLESA

Dossier penjat a la [pàgina web del centre](#). En el cas dels alumnes amb adaptació, hi ha un dossier específic adaptat.

04 LLENGUA FRANCESA

S'aconsella treballar les pàgines web següents per anar tenint contacte amb la llengua, especialment per a l'alumnat que vulgui continuar amb la matèria:

- apprendre.tv5monde.com — documentals i exercicis segons el nivell de l'alumnat.
- podcastfrancaisfacile.com — diàlegs, podcasts, vídeos, lectures, gramàtica i fonètica per practicar.
- clicfle.com — vocabulari i gramàtica a través de jocs.

Recordem que el nivell de referència en aquest curs és A1.2–A2.1.

05 MATEMÀTIQUES

- T'animem a explorar la web intermatia.com. Hi trobaràs activitats de matemàtiques de tots els nivells educatius, autoavaluables i per fer online.

06 CIÈNCIES SOCIALS

Has llegit alguna cosa aquest estiu i la vols compartir amb nosaltres? O has fet alguna sortida o viatge que vulguis compartir? Ara ho pots fer amb ulls d'historiador! Als annexos tens una llista de lectures recomanades, però pots triar la que vulguis.

07 BIOLOGIA I GEOLOGIA

Lectures recomanades (a la xarxa de biblioteques municipals)

- **100 curiositats del teu cos**, d'Enrique Madaira i Daniel Closa
- **El llibre de la salut**, de Carles Sala i Vila (Barcanova): com tenir cura del cos i entendre'l millor.
- **El gran llibre del cos humà**, de Mary Hoffman (Cruïlla): il·lustracions i explicacions per repassar els sistemes del cos humà.

- **Els detectius dels microbis**, d'Anna Montaña (La Galera): una aventura on la biologia i el misteri es troben; aprendràs sobre virus i bacteris.
- **Petita història de la ciència**, de Jordi Bayarri (Bromera): còmic curt sobre el mètode científic i l'evolució de la ciència.

Vídeos curts

- Vídeos curts del Supercampus del SX3 sobre [Biologia](#) i [Medi](#).

Vols practicar una mica de ciència?

Idees per posar en pràctica el mètode científic de manera senzilla:

- Fes petits experiments a casa: comprova si fer exercici augmenta la freqüència cardíaca; observa quin aliment es fa malbé abans (hipòtesi + observació + conclusions); mesura el temps de reacció amb una regla.
- Porta un «quadern de curiositats»: apunta preguntes sobre el cos o el món natural i investiga-les (per què suem?, què passa quan tens febre?).
- Mira vídeos curts: «Kurzgesagt – In a Nutshell» (YouTube, amb subtítols), «El cuerpo humano: un mundo interior» (Netflix) o TED-Ed (cercant «cos humà» o «scientific method»).

Repassa de manera divertida

- Juga a apps i webs com Quizizz, Kahoot o BrainPOP per fer repassos ràpids.
- [Jocs del cos humà \(Cokitos\)](#)
- Jocs per practicar el vocabulari de les parts del cos [aquí](#) (pots escollir el nivell i el sistema o aparell).
- Fes servir fitxes de memòria com Anki per recordar conceptes clau (òrgans, funcions, sistemes...).
- Repassa mapes conceptuals fets a classe o fes-ne de nous.

I si vols anar més enllà...

- Visita el CosmoCaixa o algun museu de ciència.
- Llegeix alguna notícia científica i pregunta't: què volien saber? com ho han investigat? hi ha proves o només opinions?
- Surt a la natura a explorar, de la mà de les miniguies de camp d'Oryx (també a la biblioteca).

08 FÍSICA I QUÍMICA

Vídeos divulgatius (YouTube)

- [Veritasium en español](#)
- [Quantum Fracture](#)
- [Date un Vlog](#)
- [SuperCampus — Química](#)
- [SuperCampus — Física](#)

Pel·lícules de temàtica científica

- Interstellar
- Oppenheimer

- Gravity
- La teoria del tot

Formulació química inorgànica

- alonsoformula.com (inorgànica, en català)

Llibres de temàtica científica

- **Taula periòdica (en català)**, un còmic amb molta química, de Raquel Gu
- **Respuestas sorprendentes a preguntas cotidianas. Curiosidades que solo la ciencia puede explicar**, de Jordi Pereyra (Booket)
- **Guía para sobrevivir en el espacio**, de Jordi Pereyra (Paidós)
- **El bosón de Higgs no te va a hacer la cama. La física como nunca te la han contado**, de Javier Santaolalla (La Esfera de los Libros)

Repàs

- Factors de conversió: [edu365 — unitats](#)
- Mètode científic: [BASF Kids Lab](#)

09 TECNOLOGIA I DIGITALITZACIÓ

Es proposa fer un repàs de les activitats dutes a terme durant el trimestre, sobretot per a l'alumnat que ha triat l'itinerari tecnològic a 4t d'ESO i que vulgui fer el batxillerat científicotecnològic.

Seria especialment interessant repassar com dibuixar croquis i plànols a escala (fet a 1r d'ESO) del teu entorn —la teva habitació i diferents estances de casa—, ja que a 4t es treballa l'habitatge; pensa també en les instal·lacions de llum (quadre elèctric), aigua i gas (comptadors, claus de pas, canonades) i telecomunicacions (fibra òptica). Repassa la llei d'Ohm (2n d'ESO) i les associacions de resistències en sèrie i en paral·lel, perquè a 4t es treballa l'electrònica. Finalment, els temes de 3r d'ESO sobre màquines simples, engranatges i transmissió de moviments són importants per a la Tecnologia i Enginyeria de batxillerat.

Bon estiu!

10 EDUCACIÓ PLÀSTICA, VISUAL I AUDIOVISUAL

Aprofita per gaudir de l'entorn. Observa quins tipus de formes, colors, llums, proporcions i textures veus, i quines sensacions et provoquen. Fixa't també en les obres d'art del teu voltant. Valora la riquesa d'un paisatge marí o muntanyenc, d'un espai interior, de la figura humana, dels animals, les plantes... Gaudeix dibuixant, pintant o creant formes lliurement —en paper, cartró, sorra..., amb retoladors, pintures, pals...— i registra les teves experiències artístiques amb fotografies. Gaudeix lliurement de l'ART i, si tens ocasió, visita exposicions i museus!

11 EDUCACIÓ FÍSICA

Com a proposta per mantenir-te actiu/activa i en bona condició física, t'animem a elaborar un petit dossier de totes les activitats físiques que facis aquest estiu. Per exemple, pots anotar si surts a caminar per la muntanya, si fas un partit de tennis o si vas a la platja a fer caiaç...

Al dossier hi hauràs d'apuntar el tipus d'activitat física, el dia, la durada i quines han estat les teves sensacions mentre la feies.

Passa un bon estiu fent activitats físiques i esportives!

ANNEXOS · CIÈNCIES SOCIALS

Lectures recomanades per a l'estiu (en podeu fer d'altres)

Prehistòria

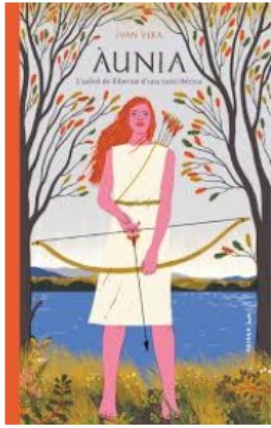
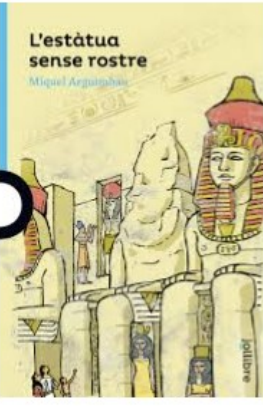
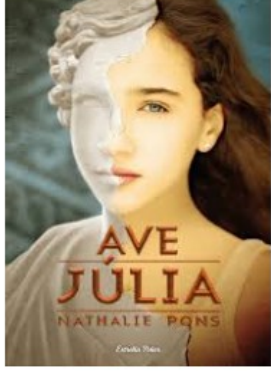
- **El clan de l'ós de les caveres**, de Jean M. Auel (1r i 2n d'ESO)
- **El clan de Atapuerca. La maldición del Hombre Jaguar**, de Álvaro Bermejo (1r i 2n d'ESO)
- **En busca del fuego**, de J.-H. Rosny (4t o Batxillerat)
- **Al otro lado de la niebla**, de Juan Luis Arsuaga (3r i 4t d'ESO)
- **Sàpiens. El naixement de la humanitat. Una història gràfica**, de Yuval Noah Harari (3r i 4t d'ESO)
- **L'últim home de Neandertal**, de Claire Cameron (3r i 4t d'ESO)



Edat antiga

- **Àunia**, d'Ivan Vera (a partir de 2n d'ESO)
- **L'estàtua sense rostre**, de Miquel Arguimbau (1r i 2n d'ESO)
- **El fill de l'amfiteatre**, de Francesc Puigpelat
- **El gladiador**, de Jordi Sierra i Fabra (a partir de 3r d'ESO)
- **Per l'amor de dos déus**, de Núria Pradas

- **El lladre de llamps**, de Rick Riordan (a partir de 1r d'ESO)
- **Els déus del nord**, de J.R.R. Tolkien
- **Ave, Júlia**, de Nathalie Pons

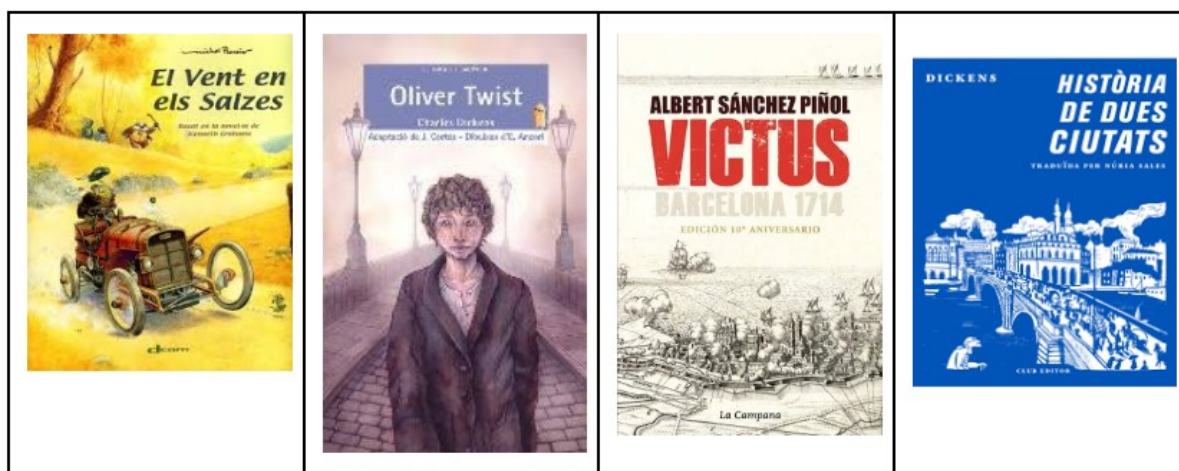
Edat mitjana

- **El llautista i la captaire**, de Ramon Gasch i Andreu González
- **Els hereus de la terra**, d'Ildefonso Falcones (a partir de 3r d'ESO)
- **El càtar proscrit**, de Jaume Clotet (a partir de 3r d'ESO)
- **La dama del vent**, de Francesca Aliern
- **L'alquímia de la vida**, de Coia Valls (a partir de 3r d'ESO)
- **El caçador de bruixes**, de David Martí Martínez (a partir de 3r d'ESO)
- **Còmic — Príncep Valent**, de Hal Foster: les aventures d'un cavaller a l'època medieval (a partir de 1r d'ESO)



Edat moderna

- **Còmic** — **El vent entre els salzes**, de Michel Plessix (adaptació gràfica) (a partir de 1r d'ESO)
- **Novel·la** — **Oliver Twist**, de Charles Dickens: la història d'un nen orfe a l'Anglaterra victoriana (a partir de 1r d'ESO)
- **Victus 1 i 2**, d'Albert Sánchez Piñol (a partir de 4t d'ESO)
- **Una història de dues ciutats**, de Charles Dickens (a partir de 4t d'ESO)



Edat contemporània

- **Còmic** — **La guerra dels botonets**, de Louis Pergaud: les rivalitats infantils durant la Primera Guerra Mundial (a partir de 2n d'ESO)
- **Novel·la** — **El noi del pijama de ratlles**, de John Boyne: una història sobre l'amistat i l'holocaust (a partir de 1r d'ESO)
- **Còmic** — **Maus**, d'Art Spiegelman: una representació gràfica de l'Holocaust (a partir de 3r d'ESO)
- **Novel·la** — **La noia que llegia al metro**, de Christine Féret-Fleury: com els llibres poden canviar vides (a partir de 1r d'ESO)
- **¡Putà guerra! 1914–1918**, de Jacques Tardi (a partir de 2n d'ESO)
- **Còmic** — **Sally Heathcote, sufragista**, de Mary Talbot i Kate Charlesworth

- **Còmic — V de Vendetta**, d'Alan Moore i David Lloyd: la resistència contra l'opressió i la lluita per la llibertat (a partir de 4t d'ESO)
- **Novel·la — 1984**, de George Orwell: una crítica a les dictadures i una reflexió sobre la llibertat individual (a partir de 2n d'ESO)



Activitat de Ciències Socials · El viatge

Has fet alguna sortida o viatge aquest estiu? Reviu-lo amb ulls d'historiador i completa aquestes fitxes.

Nom: _____ Data: _____

ON HAS ANAT?



QUINA VALORACIÓ LI DONES? DE L'1 AL 10



MAPA

QUÈ HAS VISITAT:

Nom:
Localització (ciutat,
comarca i país):
Quan es va construir:

**QUIN CONTEXT HISTÒRIC
LI DONES**



**QUÈ HAS APRÈS O QUÈ ÈS EL QUE MÉS T'HA
AGRADAT?**



**FES EL DIBUIX DEL QUE MÉS T'HAGI CRIDAT
L'ATENCIÓ**

Activitat de Ciències Socials · La lectura

Has llegit algun llibre aquest estiu? Comparteix-lo i analitza'l amb aquestes fitxes.

Nom: _____ Data: _____

QUIN LLIBRE HAS LLEGIT?

QUINA VALORACIÓ LI DONES? DE L'1 AL 10



FITXA TÈCNICA

Títol: _____
Autor: _____
Editorial: _____
Any de publicació: _____

EN QUIN CONTEXT HISTÒRIC ES TROBA?

QUINES REFERÈNCIES HISTÒRIQUES HAS IDENTIFICAT?

ON SUCCEEIX LA HISTÒRIA?

QUÈ T'EXPLICA?

QUÈ DESTACARIES?

Foto del llibre



**RECREA EL MATEIX ARGUMENT EN UN ALTRE PERÍODE
DE LA HISTÒRIA. COM SERIA? QUÈ CANVIARIA? QUÈ
PODRIA SER IGUAL?**