

PROPOSTES D'ESTIU

- 3R PRIMÀRIA -



PROPOSTES D'ESTIU 2026

Durant l'estiu, creiem que és important que els nens i nenes continueu mantenint el contacte amb el fil dels aprenentatges, tot i que d'una manera molt més informal i distesa. Creiem que tots els infants han de gaudir de la natura, de la família i de les amistats, participant del joc individual i col·lectiu que, sense adonar-se, engegarà l'aprenentatge. Per aquest motiu, us fem arribar aquestes **propostes de treball contextualitzades i properes a la vida quotidiana i als interessos de l'alumnat.**

Participeu d'aquestes propostes en la mesura que cregueu convenient però sobretot... Gaudiu molt d'aquest estiu!

Equip de mestres de cicle mitjà

Viu l'estiu



Llengua catalana i castellana

- EXPRESSIÓ ESCRITA

1. Si vas de viatge, fes-te una llista amb totes les coses que necessites preparar per emportar-te. Fes la teva pròpia maleta.
2. Escriu el nom del títol d'un conte tradicional i a sota, escriu un final ben diferent al que té en realitat.
3. Si vas de vacances a algun lloc, escriu i envia-li una postal al teu millor amic o amiga! Veuràs que fa molta il·lusió rebre una a la bústia!
4. Elabora encreuats, sopes de lletres, jeroglífics, cal·ligrames. A continuació et deixem algunes pàgines per si també vols fer online.

- <https://www.crucigrama.org/mots-encreuats.php>
- <https://www.educima.com/wordsearch.php>

5. També et proposem alguns enllaços per practicar aspectes i continguts més concrets i que hem treballat durant el curs.

- <https://clic.xtec.cat/gali/player.html?variant=cent&grup=2&nivell=b&tema=3>
- <https://clic.xtec.cat/gali/player.html?variant=cent&grup=5&nivell=b&tema=2>
- <https://clic.xtec.cat/gali/player.html?variant=cent&grup=6&nivell=a&tema=1>
- <https://clic.xtec.cat/gali/player.html?variant=cent&grup=3&nivell=a&tema=3>
- <https://clic.xtec.cat/gali/player.html?variant=cent&grup=6&nivell=a&tema=5>

- EXPRESSIÓ ORAL

1. Quan surtis a fer un passeig amb la família, atreveix-te a...

- Demanar a un cambrer/a allò què et ve de gust menjar i/o beure.
- Demanar un gelat a una gelateria.
- Preguntar quina hora és, a una persona que no coneguis.
- Demanar la carta del restaurant on voleu menjar.
- Preguntar el preu d'una cosa que t'agradi a alguna botiga, paradeta,...
- Si voleu anar en tren, autobús, metro,... Pregunta quant val un viatge.

I recorda que, abans de preguntar o demanar, has de dir: **si us plau** i quan hagin atès digues: **gràcies**.

2. Enregistra't explicant un dels llibres que hagi llegit aquest estiu. Recorda fer servir connectors. Pots fer-ho en català o en castellà.

- **COMPENSIÓ LECTORA I COMPENSIÓ ORAL**

1. Us animem a completar el llibre de **comprensió lectora de català**.
2. Et convidem a **escoltar alguns vídeos** que ens han semblat interessants:

- <https://www.ccma.cat/tv3/sx3/per-que-el-sucre-es-tan-dolent-per-a-la-salut/video/6277502/>
- https://www.youtube.com/watch?v=l9u_vn62Yak
- <https://www.youtube.com/watch?v=XEXyMWJf7Do&list=PL5tb2ODzv2rSWKrSeZwtZrPgvekFyU33P>
- <https://www.ccma.cat/tv3/sx3/la-familia-viatgera/video/4997231/>

- **Després intenta fer un resum explicant el que has vist a la teva família o germans/es.**
3. **Practica molt la lectura: llegeix al menys dos llibres durant les vacances. A continuació et recomanem alguns títols, tant en català com en castellà:**

LLENGUA CATALANA	LLENGUA CASTELLANA
 <p> Títol: Contes per telèfon Autor: Gianni Rodari Il·lustracions: Emilio Urberuaga Traductora: Teresa Durán Editorial: Joventut ISBN: 978842613917-7 Edat : A partir de 8 anys Gènere : Narrativa juvenil </p> <p> Hi havia una vegada... una nena el pare de la qual era representant de comerç i estava de viatge sis dies a la setmana. Però aquella nena no podia adormir-se sense que li expliquessin un conte. I cada nit, el seu pare li trucava per telèfon i li explicava un conte. Diuen que els contes eren tan bons que fins i tot les senyoretes de la centraleta interrompien totes les telefonades per escoltar-los. I aquest és el llibre d'aquells contes. Contes per telèfon s'ha consolidat com una obra a temporal que segueix seduïnt a petits i grans generació rere generació? </p>	 <p> Título: Detectives en chanclas Colección: El Barco de Vapor Naranja Autora: Paloma Muiña Merino Ilustradora: Clara Soriano Rioja Editorial: SM Edat; A partir 8 años Género: Narrativa juvenil ISBN: 978-84-675-8267-3 </p> <p> Cata acaba de llegar a una casa nueva, con vecinos nuevos, amigos nuevos y piscina. Todavía no sabe si le va a gustar vivir allí, pero de lo que sí está segura es de que se va a pasar el verano en el agua. Aunque primero tiene que resolver el misterio de las bicis desaparecidas, si no quiere que los otros niños la miren mal... Un montón de objetos desaparecidos, y un verano entero para descubrir al culpable. ¡Ponte las chanclas, detective! </p>



Títol: Harry Potter y la piedra filosofal
Autor: J.K. Rowling
Editorial: labutxaca
Temàtica: Novel·la contemporània
Col·lecció: LABUTXACA

«Va tombar el sobre amb les mans tremoloses i va veure un segell de lacre de color lila amb un escut: una gran «H» envoltada d'un lleó, una àguila, un teixó i una serp.»

En Harry Potter no en sap res, de Hogwarts, quan les cartes comencen a arribar al número quatre del carrer Privet. Sobre un pergami groguenc, porten l'adreça escrita amb tinta verda i un segell lila, i els tiets horribles d'en Harry ràpidament les hi amaguen. Llavors, el dia que en Harry fa onze anys, un gegant amb ulls d'escarabat anomenat Rubeus Hagrid es presenta amb una notícia que li canviarà la vida: Harry Potter és un bruixot i el conviden a estudiar a l'Escola de Màgia i Bruixeria de Hogwarts.

Una aventura extraordinària està a punt de començar!



Títol: Una casa de locos. ¡Esto es un gran caos!
Autor: Nickelodeon
Edat: A partir 8-9 años
Género: Còmic
ISBN: 978-844-885-298-6

Lincoln tiene 11 años e intenta sobrevivir a la locura de su casa, en la que vive con sus padres y sus diez peculiares hermanas. ¡Bienvenido a la familia Loud!

Una nueva entrega llena de travesuras de la mano de Lincoln Loud y sus hermanas. ¿Hacer las compras para la vuelta al cole con diez hermanas? ¡No hay problema! ¿Conseguir el codiciado chupachups de uva nada más llegar a casa? ¡Arreglado! ¿Le toca a papá hacer la cena esta noche? Mejor ir pidiendo pizza...

Lincoln tiene la respuesta para todo.



Col·lecció: Primos S.A.
Autora: María Menéndez-Ponte
Il·lustradora: Claudia Ranucci
Codi ISBN: 9788466145909
Gènere: Narrativa

Viu les aventures dels detectius més agosarats de tots: els Cosins, S.A. La Natàlia, la Verònica, el Javi, el Pablo i el Diego són cosins i els encanten els misteris. Sempre busquen aventures! Quan descobreixen que a la casa abandonada que hi ha prop de la seva finca hi passen coses inexplicables, tots es posen a investigar-ho de seguida. Descobriran històries secretes dels vilatans del poble i s'adonaran que, en un poble, hi pot passar de tot. Viu les aventures dels detectius més agosarats: els Cosins, S.A.



Títol: Mi vecino de abajo
Autor: Daniel Nesquens
Colección: El Barco de Vapor
Editorial: SM
Edat: A partir 8 años
Género: Narrativa juvenil (Humor)
ISBN: 9788467547917

Un chico, aún demasiado pequeño para que se le olviden las cosas, nos cuenta la historia de un antiguo vecino suyo:

S. Peltoonon, un personaje tan cotidiano como misterioso, que tendía la ropa recién lavada con la misma naturalidad que las hojas de lechuga, disfrutaba del silencio solo interrumpido por el goteo de un grifo y arrancaba preciosas melodías a su langspil.

Había nacido en Islandia y vivido en el mundo de entero, viajando con una troupe de circo y persiguiendo un amor: Leonor. Años después, sin circo y sin Leonor, ocupó un tiempo el piso de debajo de nuestro protagonista, y aseguraba que allí también conoció la felicidad, hasta que un buen día...

Coneixement del Medi

1. **Veure una posta de Sol. Gaudeix d'aquest moment de relax i calma.**
2. **Experiments. Aquí et deixem una selecció que ens han semblat adequats, però veuràs que en aquesta pàgina podràs trobar-ne molts més.**
 - <https://www.ccma.cat/tv3/super3/dinamiks/per-que-cal-rentar-se-les-mans-amb-sabo/video/6041230/>
 - <https://www.ccma.cat/tv3/super3/dinamiks/la-samarreta-amb-estil/video/5620262/>
 - <https://www.ccma.cat/tv3/super3/dinamiks/l'experiment-els-ous-que-creixen-imics/video/5539038/>
3. **Escull un animal salvatge o en perill d'extinció i fes una petita fitxa escrivint:**
 - o Grup al que pertany
 - o Com és? Fes una petita descripció física per explicar com és l'animal, fes servir adjectius.
 - o Què menja?
 - o Com es desplaça?
 - o Com es reproduïx?

- *Si vols pots fer-ne un dibuix o enganxar una fotografia o imatge.*
4. **Prova a plantar una llavor d'algun fruit o llegum. Recorda que per a que creixi l'has de regar i tenir-la en un lloc adequat. Si aconseguixes que surti i es faci ben gran, fes un dibuix o una foto, indicant les seves parts.**

English

- ***EXPRESSIÓ ORAL (SPEAKING)***

1. BASIC QUESTIONS ROUTINES:

● *Don't forget to practice your English speaking this summer. Watch the following video and try to answer all the questions! You can also write down the answers or make a video with them.*



● No deixis de practicar la teva expressió oral aquest estiu. Mira el següent video i intenta contestar a les preguntes de Sir Oscar. Si vols pots escriure a la llibreta les respostes o gravar-te en vídeo, i ensenyar-me'l al Setembre.

-> BASIC CONVERSATION 2: <https://youtu.be/1jvcTdD5B-g>

2. SPELLING BEE

● *Listen and sing the ABC chant at home:*

<https://www.youtube.com/watch?v=eegWzglBMh0>

- *Then play some spelling bee online:*

<https://www.gamestolearnenglish.com/spelling-bee/>



● Escolta i canta aquesta cançó de l'ABC a casa:

<https://www.youtube.com/watch?v=eegWzglBMh0>

Després, practica el teu spelling amb aquest joc:

- <https://www.gamestolearnenglish.com/spelling-bee/>

- COMPRESIÓ ORAL (LISTENING)

1. English songs on youtube

● Go to the following links to listen songs for kids. Here you have some youtube channels where you can find all kinds of songs in English to review vocabulary and expressions in English.



● Entra al següents enllaços per escoltar cançons per a nens i nenes. Et deixem canals on trobaràs tot tipus de cançons per repassar vocabulari i expressions en anglès.

- **Super simple songs:** <https://www.youtube.com/@SuperSimpleSongs>
- **Lingokids:** <https://www.youtube.com/@Lingokids>
- **The singing walrus:**
https://www.youtube.com/channel/UCe1VpF4wS_kdcjyTRSXBcnQ

2. TUESDAY in ENGLISH:

● *Tuesday is our English Day. On that day, try to watch all the movies, tv series and cartoons in English! Change the language of the movie to English and put on the catalan or spanish subtitles. At first, it's a bit difficult, but after a while, you will start understanding more words. Good luck!*



● Els dimarts serà el nostre dia de l'Anglès. Aquell dia, intenta que les pel·lícules, sèries o dibuixos animats que vegis siguin en anglès. Canvia l'idioma de la pel·lícula a l'anglès i activa els subtítols en català o castellà. Al principi costa, però poc a poc aniràs entenent més paraules! Molts ànims!

3. CARTOONS RECOMMENDATIONS

● *It is very important that you keep **listening to english conversations** during this summer. That way, you will come back to school with your English ready. Here you have a list of **cartoons and video recommendations** for watching in your free time. I recommend to you watching at least an episode per week, for example, every **TUESDAY** in English. I hope you enjoy them!*



● És molt important que aquest estiu segueixis escoltant converses en anglès. D'aquesta forma, tornaràs a l'escola amb el teu anglès entrenat. Aquí et deixo un llistat de recomanacions de dibuixos animats i diferents vídeos per veure en el teu temps lliure. Et recomano que vegis algun capítol almenys un cop per setmana, en el teu **TUESDAY** in ENGLISH. Espero que les gaudeixis!

- a. “**Club super 3**”: Many different cartoons from that channel. <https://www.ccma.cat/tv3/super3/english/>
- b. “**JASPER**”: A penguin’s adventures.
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLtFsgS1f8q0Ri54YVlkBQ0zwkuHtrbmOp>
- c. “**Milo**”: A kid and his friends story
<https://www.youtube.com/watch?v=ZjYtBUAdlro&list=PLtFsgS1f8q0QbAnNk2uL1A4ymf-M6Wv>

● COMPRESIÓ LECTORA (READING)

1. GO TO THE LIBRARY!

● *Do you like reading in English? Why don't you visit your city library and borrow some books in English? But remember, take only those recommended for your age. I'm sure you will enjoy it and you will improve your English a lot!*

● T'agrada llegir en anglès? Per què no t'acostes a la biblioteca de la teva localitat i hagas prestats uns llibres en anglès? Però recorda, agafa només aquells que siguin recomanats per la teva edat. Segur que t'agradarà i milloraràs molt el teu anglès!



2. ONLINE STORIES

● **Read and listen** to the tales from storyberries. You can choose the way you prefer. Either, visit its **website** to read the stories, or go to the **youtube** channel to watch and listen to them. Once you finish the tale, write a little review of the story and draw a picture about it.



● **Escolta i llegeix** contes amb storyberries. Pots escollir la forma que més t'agradi. Al seu web, podràs veure els **contes** i al canal de youtube tindràs les **històries amb els àudios**. Un cop acabis, pots escriure una breu ressenya sobre el llibre i fes un **dibuix**.

- Web:** <https://www.storyberries.com/>
- Youtube:** <https://www.youtube.com/@Storyberries/featured>

Example:

- a. **Title:** *I read* _____ *(book title)*. / He llegit _____
- b. **Your favourite character:** *My favourite character is* _____
/ *Els meu personatge preferit és* _____ .
- c. **Opinion:** *I like it / I don't like it because* _____ *(it is boring / it has a lot of adventures / The characters are funny)*
M'agrada / No magrada perquè _____ *(és avorrit / te moltes aventures / els personatges són divertits)*

● EXPRESSIÓ ESCRITA (WRITING)

1. POST IT CHALLENGE 3r



● This is a fantastic activity to improve your vocabulary in English. Get post its block and stick them on different objects of the house.

Then go to a dictionary and look up the words in English and write them on the post its like this: Fridge = Nevera, Door = Porta. It's going to be very helpful!!

● Aquest és un exercici genial per millorar el teu vocabulari en Anglès. Aconsegueix un bloc de post its i enganxa'ls per diferents objectes de la casa. Després, busca en un diccionari el nom d'aquests objectes en anglès i escriu-los als postits d'aquesta manera: Fridge = Nevera ; Door= Porta. Ja veuràs que bé t'anirà!

2. RESTAURANT MENU

● If you go to a **restaurant** on this holidays, don't forget to take a picture of the menu. When you get home, you can try to **translate** your favourite dishes into English. Have a look at the example and **make** your own menu.



<https://learnenglishkids.britishcouncil.org/sites/kids/files/attachment/writing-practice-restaurant-menu-worksheet.pdf>

This website can help you to translate the words:

<https://www.wordreference.com/>

● Si vas a algun **restaurant** aquestes vacances, fes una foto als plats que hi trobis a la carta. Quan arribis a casa, intenta **traduir** els plats que més t'agradin a l'anglès. Mira el següent **exemple** i fes el teu propi menú com el que et poso a continuació.

<https://learnenglishkids.britishcouncil.org/sites/kids/files/attachment/writing-practice-restaurant-menu-worksheet.pdf>

Aquesta pàgina web et pot ajudar a traduir les paraules:

<https://www.wordreference.com/>

3. SUMMER POSTCARD

● Are you going to write a postcard this summer? Why don't you do it in English? I can help you. First, **read** the example below and **translate** the words that you don't understand at www.wordreference.com

● Escriuràs alguna **postal** en aquestes vacances? Per què no t'animes a fer-ho en anglès? Jo et puc ajudar. Primer, **legeix** l'exemple que trobaràs a continuació i **busca** les paraules que desconeguis a <http://www.wordreference.com>

A holiday postcard

Dear Aunt Rasha,

I hope you're well. I'm having a great time at the seaside. We're staying in a bed and breakfast near the beach. It's fantastic! Today it's cloudy and raining. We're visiting a search and rescue centre. It's lots of fun. I don't want the holiday to end.

See you soon,

love from Nasim



● Now it's your turn to **write** your postcard. But first, you need to **answer** the following questions.

● Ara és el teu torn **d'escriure** la postal. Però primer, **contesta** a les següents preguntes.

- *Who do you send the postcard to?* A qui li envies la postal?
- *Where are you going for summer holidays?* On aneu de vacances?
- *Where are you staying?* On us quedareu a dormir?
- *What's the weather like?* Quin temps fa?
- *What are you doing there?* Quines activitat esteu fent?

● Great, now you are ready to write the text of your postcard. **Complete** the following gaps with the information from the previous questions and **write** down your postcard on your notebook, a piece of paper or a real postcard.

- Genial, ja estàs llest per escriure la teva postal. **Completa** el següent text amb la informació que has escrit en les questions anteriors i **escriu** la teva postal en la llibreta d'anglès, en un full o en una postal real..

A holiday postcard

Dear _____

I hope you're well. I'm having a great time at _____

We're staying in _____ . It's

fantastic! Today it's _____ We're _____

_____. It's lots of fun. I don't want the

holiday to end.

See you soon,

love from _____

Matemàtiques

Des de l'àrea de matemàtiques, no volem perdre l'oportunitat d'oferir-vos unes activitats que segueixin la part més important del nostre programa, la manipulació i l'experimentació.

Propostes educatives

Ara que acaba el curs i arriben les vacances, ajudem els nostres alumnes a descobrir les matemàtiques que amaga l'estiu amb uns reptes ben fresquets.

Són activitats pensades per l'equip didàctic d'innovamat que els infants poden fer sols, en família o amb els amics. Cada repte compta amb preguntes de dos nivells diferents, i durant totes les vacances posaran a prova coneixements i habilitats matemàtiques ben diverses que trobareu en aquest enllaç:

[RECOMANACIONS INNOVAMAT](#)

Aquest any a més des de innovamat ens proposen un quadern de reptes "Enigmath" que podeu comprar a l'Abacus per practicar amb aquest mètode.

Com aconseguir Enigmath?



Botiga online (amb DESCOMPTE)

Podeu trobar els quaderns a la botiga en línia, accedint-hi a través dels següents enllaços amb un **descompte del 5%** fent servir el codi: **FAMILIA5**.

- [Enigmath 15](#)
- [Enigmath 1º](#)
- [Enigmath 2º](#)
- [Enigmath 3º](#)
- [Enigmath 4º](#)
- [Enigmath 5º](#)
- [Enigmath 6º](#)



Botigues Físiques

Podeu trobar Enigmath a El Corte Inglés, Abacus, Esclat, Casa del Libro, Elkar i FNAC. La llibreria més propera també els pot demanar (a través dels distribuïdors Elkar o Azeta).

- **Enigmath 15** - ISBN: 979-13-7005-965-1
- **Enigmath 1º** - ISBN: 979-13-7005-966-8
- **Enigmath 2º** - ISBN: 979-13-7005-967-5
- **Enigmath 3º** - ISBN: 979-13-7005-968-2
- **Enigmath 4º** - ISBN: 979-13-7005-969-9
- **Enigmath 5º** - ISBN: 979-13-7005-970-5
- **Enigmath 6º** - ISBN: 979-13-7005-971-2

Podeu **visitar museus** dedicats a les ciències i les matemàtiques, com el [Museu de Matemàtiques de Catalunya \(MMACA\)](#), el [Museu de Ciències Naturals de Barcelona](#) o el [Museu de la Ciència CosmoCaixa](#).

L'App Innovamat romandrà tancada durant l'estiu perquè, com sabeu, està pensada per practicar només al llarg del curs escolar. Si, amb tot, algun infant necessita practicar durant les vacances, us recomanem l'App Bmath (versió gratuïta o Prèmium).

Geometria

- Quan surtis a passejar amb la teva família, observa bé tot el que t'envolta i intenta trobar diferents polígons en tot allò que veus. (Quadrilàters, triangles, pentàgons, hexàgons...) Si vols pots fer fotos al que trobis o anota-ho en una llibreta. Ja veuràs com hi trobaràs molts. Fins i tot a la natura.

Mesura, pes i capacitat

- Intenta fer un pastís o unes galetes per a la teva família. Busca alguna recepta fàcil per internet, et deixo una de galetes i una de pastís que nosaltres hem trobat per internet, però pots buscar-ne d'altres o fer alguna recepta que t'aconselli o t'ensenyi algun familiar.

[Galletas de mantequilla, una receta rica y fácil que pueden hacer los niños | Gastronomía & Cía](#)

 Pastís de xocolata de l'àvia :) Fàcil!

Demana ajuda a un adult per fer-la. Segueix bé totes les instruccions, calcula bé les mesures de cada ingredient amb l'ajuda d'una bàscula i el temps que ha d'estar al forn amb un rellotge.

Explica'ns que has fet i com t'ha sortit.

- Quina forma té el motlle que faràs servir per a fer el pastís?
- Fas servir algun motlle per donar-li forma a les galetes? Quina forma té?
- Estava bo?

Numeració, seqüències numèriques i càlcul

- Juga a jocs de taula amb la teva família. Dòmino, oca, parxís, bingo, jocs de cartes, escacs... Explica'ns qui guanya, si us ho passeu bé, a qui li costa perdre....
- Ajuda la teva família a fer la llista de la compra abans d'anar a la botiga o supermercat. Quan estiguis allà, ves anotant al costat de cada cosa el seu preu i després fes la suma de tot.
 - Portes prou diners per poder comprar-ho tot?
 - T'ha sortit bé la suma, coincideix amb el total del tiquet de compra?
 - Quants diners has donat per pagar? Quin canvi t'han tornat?

ART

Arriba l'estiu... Preparats per a començar noves tasques?
Endavant! Aquí teniu idees de treballs que podeu fer a les vostres vacances!

1. Tote bag mare

Decora una de les bosses de moda posant el teu color preferit de pintura al palmell de la teva mà i deixant les petjades fent la forma d'una flor, per exemple. Pots incloure els dibuixos que vulguis, és hora de ser creatiu! A més, és una forma de sensibilitzar-nos amb el medi ambient i deixar d'utilitzar bosses de plàstic. Ho té tot!



2. Ventall amb palets de gelat.

Tenim el remei perfecte per a la calor angoixant de l'estiu! Amb aquests ventalls fets amb els pals de gelat i paper o el tros d'un plat de cartró o plàstic, podreu suportar la calor una mica millor.



3. Serp amb suro.

S'ha acabat llençar els suros quan s'acaba una ampolla de vi a un dinar familiar perquè són una relíquia! Els podem utilitzar per construir una joguina d'allò més divertida: una serp que es mogui com a tal. Per fer-ho, només cal tallar els suros en peces petites i fer-los un forat al mig per on passar un fil.



Pintar uns ulls i posar un tros de cordill a la boca per fer-li de llengua, i llesta per emportar-la a tot arreu!

4. Fer Manualitats:

Es poden plantejar diferents estratègies: o (1) preparem un armari, calaix o caixa amb tots els materials necessaris per a manualitats diverses i anirem explorant totes les possibilitats o (2) comencem per un material inicial i cada dia aportem un material nou a la caixa. D'aquesta manera anem dosificant les possibilitats creatives que nem pensant.

Podem fer servir materials o tècniques com: mandales, pintures de dits, pintures tempera, aquarel·les, guixos, colors pastel, plastilina, cera moldeable, fang, papiroflexia, decoupage, purpurina, gomets i washi tape, braçalets amb fils de brodar, llanes, materials reciclats, titelles amb mitjons, pintar pedres, fer mòbils amb fustes,... imaginació i creativitat al poder!!

Investigueu les tècniques que us agradin!

5. El bagul de les disfresses.

Podem organitzar una caixa, bagul o armari amb disfresses de tots els tipus i mides perquè puguin experimentar. Podem afegir roba i complements d'adults: Barrets, gorres, mocadors, cinturons, collarets, sabates, teles de diferents mides i colors,... tot s'hi val! Imaginació al poder!

Si col·loquem el bagul de les disfresses a prop d'un mirall i a més a més agafem pintures de cara, encara serà encara més divertit!

Imagineu que pot passar aquell dia?..

6. Fer mandales amb llana.:

https://www.youtube.com/watch?v=j_xiaOmhzCs&t=58s

7. Visita museus virtuals:

- *Frida Kahlo.* <https://www.museofridakahlo.org.mx/es>
- *Visita Museu d'art Contemporani. Expo Kandinsky*
<https://www.guggenheim-bilbao.eus/kandinsky-360>
- *Visita Museu d'art Contemporani. VAN GOGH*
https://youtu.be/O0y_sAcXi0s
- *Visita Museu d'art Contemporani. ANDY WARHOL*
<https://youtu.be/LdBPnC5SL6o>

9. Diari de Dibuix

Ara a les vacances, podeu portar una llibreta de dibuix petita. Us poseu davant del paratge, les flors els amics, els monuments, les platges i dibuixeu allò que més us agrada. Tindreu moments especial per a compartir.

10. UTILITZEU LA VOSTRA CREATIVITAT PER CONSTRUIR ELS VOSTRES SOMNIS FENT MAQUETES XULIS AMB MATERIALS RECICLATS.

Música

Viu les nostres tradicions !!

Et faig algunes propostes per tal que visquis l'estiu acompanyant-te de bona música. Tria i aconsegueix algun d'aquests reptes!



- Troba instruments tradicionals: escolta com sona una gralla, un flabiol, el tamborí o qualsevol altre instrument de la cobla, en una Festa Major. Para atenció i escolta bé el so dels instruments!
- Sequeix el ritme al carrer: descobreix quin ritme fan els timbals que acompanyen als diables i la melodia que toquen les gralles, al costat dels gegants; segueix el ritme picant de mans, saltant i ballant al ritme de la música!
- Viu les Festes Majors: troba una Festa Major a prop d'allà on siguis aquest estiu i gaudeix de la música al carrer!



Et proposo cantar!

Aquí tens unes quantes cançons per a cantar i passar una bona estona en companyia de bona música!

- ▶ GINESTÀ - TOT EL QUE ENS QUEDA
- ▶ COTI X COTI - The Tyets (Lletra)
- ▶ Alfred García - Els Teus Ulls (Lletra)
- ▶ OQUES GRASSES - SORT DE TU (Lletra)
- ▶ LLETRA: Miki Núñez- Celebrem| La Marató de TV3 2019



Moments de calma

En algun moment del dia, escolta música relaxant i gaudeix de la tranquil·litat.

Per fer-ho bé, cal:

- Estirar-te sobre alguna superfície plana (llit, tumbona, sorra de la platja,...)
- Tanca els ulls.
- Intentar pensar en un lloc tranquil, un paisatge bonic, ...
- Deixa que alguna d'aquestes músiques et relaxi.

Aquí tens les meves propostes:

▶ [Magical Flower Bubbles & Calming Classroom Music | Autism and ADHD Regu...](#)

▶ [Musica Relajante para Dormir Bien 🌊 Liberate del Estres y la Ansiedad, Ayuda ...](#)

▶ [Música Celta para Limpiar Energías Negativas | Relajación y Energía Positiva](#)

▶ [Sensory Bubbles: Relaxing Music for Autism Support & Classroom Calm](#)



Educació Física

MASTERXEF SALUDABLE

T'animes a convertir-te en un o una súper Xef? Però en un que elabori plats saludables i deliciosos!! Per fer-ho seguirem les directrius del plat saludable de Harvard.

El plat saludable de Harvard és una forma visual i pràctica de veure de quina manera hem de distribuir els diferents nutrients en la nostra alimentació diària. És una guia per elaborar àpats saludables i equilibrats — tant si es serveixen en un plat com si són per emportar en una carmanyola. Ha estat creat pel Departament de Nutrició de l'Escola de Salut Pública de Harvard.

Si voleu més informació sobre aquest model aquí us deixo l'enllaç. Visiteu-lo, és molt interessant, us ho asseguro!

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/catalan/>

Preparats i preparades?? Doncs som-hi!

Activitat 1

Analitza els tipus d'aliments i en quina proporció componen el plat saludable de Harvard. <http://ves.cat/eoN6>



Activitat 2

Visiteu la pàgina web <https://tienda.consum.es> i feu un llistat dels productes que tenen a la venda que poden formar part del plat per menjar saludable i una estimació de la despesa prevista.

Verdures	Preu
Fruïtes	Preu
Proteïnes saludables	Preu
Cereals integrats	Preu
TOTAL	

Activitat 3

Hi ha una cosa que és molt important que recordeu i és que no tenim cap aliment prohibit. Hi ha menjars que els podem ingerir freqüentment ja que és saludable i bo pel nostres cos, i altres aliments que hauriem d'ingerir ocasionalment ja que són més perjudicials. Sabrieu fer una llista de 5 aliments freqüents i 5 ocasionals?

BONS

-
-
-
-
-

MENYS BONS

-
-
-
-
-

Activitat 4

Elaboreu el plat per menjar saludable amb els productes adquirits al supermercat.

Recolliu totes les deixalles que hàgiu generat.

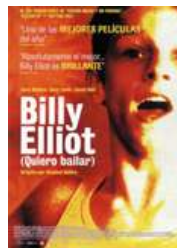
Quan el tingueu acabat li podeu fer una fotografia.

EF i cinema

Una altra manera de continuar gaudint de l'estiu és aprofitar per veure una bona pel·lícula relacionada amb l'esport. Les podeu trobar en moltes de les plataformes digitals com ara Netflix, HBO, Amazon Prime.

En cas de que no tingueu cap plataforma de les comentades, podeu anar a la biblioteca, segur que a la zona Audiovisual trobeu moltes coses interessants per agafar en préstec.

Billy Elliot



Sinopsi: El 1984, durant una vaga de miners al Nord d'Anglaterra, els enfrontaments entre piquets i policia estan a l'ordre del dia. Entre els que protesten amb més vehemència es troba un pare obstinat que el seu fill petit, Billy, rebi classes de boxa, però ell no té enganxada. Billy, al gimnàs, es fixa en una classe de dansa, li crida l'atenció i ho prova. Quan el seu pare s'assabenta que practica una activitat tan poc d'homes, l'obliga a abandonar les classes. Però el noi té un gran talent per ballar i vol dedicar-s'hi.

Quiero ser como Beckham



Sinopsi: Jess, una noia d'origen pakistanès, viu sota les pressions de la seva família, que pretén que continuï les tradicions i trobi un bon marit. Però ella té un altre somni: vol ser una gran jugadora de futbol. Gràcies als suport de la seva amiga Jules aconseguirà entrar en un equip femení i jugar en competicions. Aquest fet genera un greu enfrontament familiar, perquè consideren que una noia hindú no pot practicar aquest esport.

El sueño de Iván



Sinopsi: Aquesta és la història d'un nen d'onze anys a qui li encanta el futbol. Ivan somia en ser un gran futbolista. L'organització d'un partit benèfic on s'enfrontaran un combinat dels millors futbolistes del món contra una selecció mundial de nens, li suposarà la seva gran oportunitat. La pel·lícula és una bona paròdia de l'entorn del futbol professional. Molts dels tòpics hi són representats de forma prou còmica per suscitar la crítica a l'esport rei.

Campeones



Sinopsi: Marco Montes és l'entrenador adjunt de l'equip de bàsquet de l'Estudiantes Madrid en la Lliga ACB. Personatge arrogant i de males maneres, acaba per ser acomiadat del seu treball després d'un altercat en mig d'un partit amb l'entrenador principal de l'equip. Paral·lelament, la parella no va bé perquè Sonia, la seva companya, desitja un nen, però ell tergiversa i fuig d'aquesta responsabilitat. Un vespre, s'emborratxa en un bar i agafa el cotxe. És llavors responsable d'un accident de trànsit. Detingut en estat d'embraguesa avançada, li cau una severa multa. Ha d'escollir entre dos anys de presó o 90 dies de treball d'interès general en el si d'un equip de bàsquet anomenat "Los amigos" i constituït d'esportistes principiants discapacitats. Després de rebutjar inicialment la idea, acaba per plegar-s'hi a contracor, fins a descobrir que pot aprendre molt del món de la discapacitació. A poc a poc, l'equip esdevé cada vegada més competitiu i es qualifica per al campionat nacional.

Mou-te!!

Us proposo per aquest estiu, unes rutes per fer amb la família i amics/es.

Són rutes del nostre entorn proper, dels voltants del nostre municipi, per tal que els que no tingueu la possibilitat de desplaçar-vos lluny, les pugueu fer fàcilment.

Són per fer a peu, en bicicleta, en patinet... així les podeu gaudir petits i grans.

A més, pot ser una manera ben saludable, de conèixer indrets naturals del nostre entorn, fent exercici.

Recordeu anar ben preparats per fer activitat física a l'aire lliure i seguïu aquests consells:

- Portar calçat còmode (bambes o botes de muntanya)
- Portar prou aigua fresca per hidratar-nos durant el recorregut.
- Portar roba esportiva que sigui molt fresca i còmoda.
- Posar-se crema solar.
- Evitar fer les rutes els dies d'extrema calor o al migdia, que és l'hora del dia en que fa més calor.
- És aconsellable que els adult portin un mòbil per qualsevol imprevist i, si és possible, una petita farmaciola, per si de cas.
- Tampoc està de més portar repel·lent de mosquits.

A la tornada a l'escola, al setembre, m'encantaria que m'expliquéssiu si heu fet alguna de les rutes i si us han agradat.

Doncs, si esteu ben preparats...SOM-HI!

RUTA 1

EN BICI DE GAVÀ A CASTELLDEFELS PEL PASSEIG MARÍTIM

El Passeig Marítim transcorre paral·lel al mar. El podem agafar des del carrer Palamós, a Gavà, o des de qualsevol carrer transversal al Passeig.

Comença aleshores un carril bici senyalitzat que dona seguretat als ciclistes i evita conflictes amb les persones que van a peu. És molt planer i tranquil i podem deixar que els nens i nenes vagin al seu ritme.

Al llarg del passeig trobarem zones de jocs infantils, el Parc del Mar (amb 10.000 metres quadrats de superfície), espais d'entrenament i dues zones per fer skate.

També podeu aprofitar per fer volar estel o fer un bany a la platja.

Per fer una mossegada trobarem bancs al llarg de camí i espais d'ombra. A les pinedes que hi ha aprop del passeig és molt habitual, veure famílies i amics que fan un pícnic.

Hi ha trams on el carril bici no està senyalitzat, però la vorera és prou ampla per compartir l'espai amb altres usuaris. Sens dubte, aquest és un passeig amb moltes opcions per passar tot un matí a la platja amb una bona combinació d'esport, jocs, aigua i diversió.

RUTA 2

EL CAMÍ DE LA BUNYOLA, A EL PRAT DE LLOBREGAT

El recorregut del Camí de la Bunyola ens portarà fins a la platja del Prat i pel camí trobarem jocs infantils, fonts i àrees de pícnic.

Un camí molt planer i fàcil que ens dóna la possibilitat de fer parades, una d'elles: veure com aterren i s'enlairen els avions de l'aeroport del Prat.

El carril bici comença a la cantonada de l'avinguda onze de setembre amb la carretera de la Bunyola. Es pot deixar el cotxe en aquesta zona, o bé, a la platja i fer el camí a la inversa. Aquest és un dels millors carrils bici que hem fet. Està totalment asfaltat, d'ús exclusiu per a ciclistes, (*) i és molt segur per a tota la família.

Els cotxes queden lluny d'aquest carril i els vianants tenen un camí de terra per on naturalment les bicis no hi poden circular. Per tant, tothom té el seu carril i no es produeixen conflictes. És un exemple del que haurien de potenciar tots els ajuntaments: l'aprofitament d'un espai pensat per a les persones.

Té 4,6 quilòmetres que es poden fer amb els nens sense cap dificultat. Si voleu fer alguna parada, ho podreu fer a les àrees pensades per descansar, menjar alguna cosa o omplir la cantimplora d'aigua. També hi ha zones de jocs on els nens i nenes podran divertir-se.

El carril bici voreja l'aeroport del Prat. Aquesta proximitat permet que es pugui veure com aterren i s'enlairen els avions. Per veure com aterren els avions s'han instal·lat uns seients reclinats des d'on observar els avions i on podreu estirar les cames i descansar.

Aquest és un fenomen que no us deixarà de sorprendre per moltes vegades que passeu per aquí. És una parada obligatòria i molt emocionant pels més petits. Per veure com s'enlairen els avions caldrà anar fins al final del carril bici.

Una de les curiositats d'aquest camí són els horts urbans que podreu trobar en el recorregut.

Així com també un petit aiguamoll anomenat Cal Met Natrus on s'han plantat diverses espècies de plantes aquàtiques per afavorir el desenvolupament d'aquest habitat humit, com el lliri groc o el canyís.

També hi trobem una masia, ara en ruïnes, amb el mateix nom, construïda al segle XIX, i l'estany de la Ricarda, que dóna nom a la finca que és de propietat privada. La Ricarda és un dels espais més valuosos del Delta. Pinedes, aiguamolls i conreus configuren un paisatge molt ben conservat. Cal Vallejo és la casa més antiga de la finca.

(*) (hi poden circular per aquest carril ciclistes, patinadors, nens amb cotxes o motos de rodes etc...)

RUTA 3

EL PASSEIG DE LES AIGÜES, A COLLSEROLA

En bicicleta o a peu, el passeig de les aigües ens ofereix les millors panoràmiques de Barcelona des de diferents punts de vista.

L'itinerari comença al pla de les maduixeres, a Barcelona, però també el podem iniciar i acabar a l'altre extrem, a la Plaça Mireia, a Esplugues del Llobregat.

Si comenceu a la Plaça Mireia cal tenir en compte que hi ha una forta pujada fins arribar al mirador dels Xiprers i que es pot fer difícil si aneu amb nens molt petits.

Al mirador hi ha una font i és un bon espai per recuperar-se de la pujada i per gaudir d'unes bones vistes del Baix Llobregat.

És una pista que combina trams de terra amb pedres petites i trams asfaltats. Passa pel barri de la Font del Món, sota el barri de Vallvidrera, molt a prop de la Torre de Comunicacions de Collserola i l'església del Tibidabo, i compta amb petites zones per descansar.

També hi ha una opció molt còmoda per arribar fins el Passeig de les Aigües: amb el funicular de Vallvidrera.

Cal agafar primer els ferrocarrils catalans i baixar a Peu del Funicular. Des d'aquí agafarem el funicular i baixarem a la parada de la Carretera de les Aigües. Podrem circular cap a la dreta o cap a l'esquerre segons ens convingui, ja que les vistes son igual de boniques en els dos sentits.

És un camí molt accessible i planer. Caldrà que porteu crema solar a l'estiu ja que hi ha poques ombres i uns entrepans per si us ve de gust fer un pícnic amb els ulls posat a la ciutat...o a la muntanya!

MOU-TE A CASA!

Per últim, us proposem una sèrie de vídeos que podeu veure a casa i que us ajudaran a moure l'esquelet. També hem de saber gaudir de les estones que estem a casa i convertir-les en actives. Estar a casa no vol dir estar al sofà!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

https://www.youtube.com/watch?v=JMfWq_KotzE

<https://www.youtube.com/watch?v=CyfM2o0d0IE>