

# RECOMANACIONS D'ACTIVITATS ESTIU 2026



## 1r ESO

### ÀMBIT LINGÜÍSTIC

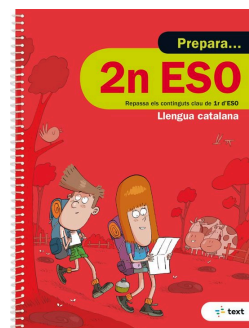
**CATALÀ:** (Aquestes propostes són voluntàries, però totes les feines que es lliurin a principi de curs, es tindran en compte de cara a l'avaluació del 1r trimestre.)

#### Alumnes que han obtingut NA (No Assoliment) o AS (Assoliment Suficient):

A les llibreries hi ha quaderns d'estiu atractius, pots triar el que creguis que t'agradarà més. Per exemple:



*Quadern de vacances - Llengua catalana - 1 ESO*; Albareda, M.;  
editorial Teide ISBN: 9788430743032



Prepara 2n d'ESO - Llengua catalana; editorial Text  
ISBN:9788441230361



Però també pots aprofitar el llibre i l'aplicació de dictats que hem fet servir durant el curs:

- ✓ Llegir les lectures breus que hi ha a l'inici de cada unitat del llibre de text de català i fer les activitats de comprensió lectora que no s'han fet durant el curs.
- ✓ Fer les activitats del llibre de text de català i que no s'han fet durant el curs .
- ✓ Mirar i completar els exercicis de les videollçons del llibre digital.
- ✓ Fer activitats digitals del llibre de català (les que no s'han fet o millorar les que sí).

Altres propostes:

- ✓ Mirar pel·lícules o sèries en català amb subtítols en català. 3cat és plataforma gratuïta amb una gran varietat de continguts audiovisuals en català.
- ✓ Escriure, escriure, escriure... un diari personal, una novel·la, el guió per una sèrie, un còmic.
- ✓ Llegir llibres en català. En aquesta web hi ha recomanacions interessants: <https://paraulademixa.com/> A les biblioteques i llibreries hi ha molta oferta: passeja-hi, llegeix la contraportada... demana als companys de classe que te'n recomanin o deixin un. Si un llibre no t'agrada, no cal que l'acabis, no passa res. Busca'n un altre que "t'enganxi".

## Alumnes que han obtingut AN (Assoliment Notable) o AE (Assoliment Excel·lent)

(Totes les feines que es lliurin a principi de curs, es tindran en compte de cara a l'avaluació del 1r trimestre.)

- ✓ Llegir llibres en català. En aquesta web hi ha recomanacions interessants: <https://paraulademixa.com/> A les biblioteques i llibreries hi ha molta oferta: passeja-hi, llegeix la contraportada... demana als companys de classe que te'n recomanin o deixin un. Si un llibre no t'agrada, no cal que l'acabis, no passa res. Busca'n un altre que "t'enganxi".
- ✓ Llegir les lectures breus que hi ha a l'inici de cada unitat del llibre de text de català i fer les activitats de comprensió lectora que no s'han fet durant el curs (apartat REFLEXIONEM I DEBATEM de "Fanfest").
- ✓ A mà i en forma de dossier, lliurar les activitats proposades per a cadascuna de les lectures.
- ✓ Escriure, escriure, escriure... un diari personal, una novel·la, el guió per una sèrie, un còmic.
- ✓ Mirar sèries, pel·lícules, reportatges... 3cat és plataforma gratuïta amb una gran varietat de continguts audiovisuals en català.

## CASTELLÀ

(Totes les feines que es lliurin a principi de curs, es tindran en compte de cara a l'avaluació del 1r trimestre.)

### Alumnes que han obtingut NA (No Assoliment) o AS (Assoliment Suficient)

- ✓ Llegir, com a mínim, un llibre en castellà i escriure'n un resum, una crítica o recomanació (es valorarà a l'inici de curs). Es proposen:
  - *Manolito gafotas*. Elvira Lindo. Cualquier novela de la serie literaria.
  - *Matilda*, Roald Dahl. Alfaguara
  - De la sèrie Erik Vogler. Cualquier novela de la serie literaria.
- ✓ Es recomana comprar el llibre *Cuaderno de vacaciones, 1 ESO*, Teide o *Prepara 2º ESO*, Edebé

Cuaderno  
de vacaciones  
Lengua castellana  
1  
ESO



ISBN: 978-84-307-4305-6



ISBN: 978-84-683-4143-9

- ✓ Escriure un diari personal.

Caldrà que:

- Anotis la data de cada dia que escriguis.
- Abans de posar-te a escriure, reflexionis sobre les experiències que has viscut durant el dia.
- Decideixis si escrius seguint un ordre temporal o segons la importància dels fets que voldràs descriure.
- Tinguis cura amb la correcció ortogràfica i gramatical.
- Paris atenció a la cal·ligrafia i a la presentació.

### **Alumnes que han obtingut AN (Assoliment Notable) o AE (Assoliment Excel·lent)**

(Totes les feines que es lliurin a principi de curs, es tindran en compte de cara a l'avaluació del 1r trimestre.)

- ✓ Llegir, com a mínim, un llibre en castellà i escriure'n un resum, una crítica o recomanació (es valorarà a l'inici de curs). Es proposen:

- *Momo*, Michael Ende, Santillana educación
- *Harry Potter y la piedra filosofal*, J.K. Rowling, Ed. Salamandra
- *Las aventuras de Tom Sawyer*, Mark Twain. Anaya

- ✓ Escriure un diari personal.

Caldrà que:

- Anotis la data de cada dia que escriguis.
- Abans de posar-te a escriure, reflexionis sobre les experiències que has viscut durant el dia.
- Decideixis si escrius seguint un ordre temporal o segons la importància dels fets que voldràs descriure.
- Tinguis cura amb la correcció ortogràfica i gramatical.
- Posis atenció a la cal·ligrafia i a la presentació.

### **ANGLÈS:**

- ✓ Mirar una pel·lícula/capítol d'una sèrie en anglès per setmana amb subtítols en anglès o castellà/català.
- ✓ Aprendre de memòria cançons en anglès.
- ✓ Comprar i fer els exercicis d'un quadern d'estiu per consolidar les competències del curs que heu fet i preparar-vos pel curs vinent. Us recomanem una editorial, però qualsevol altre llibre de treball d'estiu us pot servir (ISBN: 9780194014700)



## ÀMBIT ARTÍSTIC

### PLÀSTICA

- ✓ Seguir amb la llibreta dels “10 minute drawings” i anar dibuixant cosetes durant l'estiu (píxels, dibuixos manga, records de l'estiu, qualsevol dibuix que tingueu ganes de fer). I si us animeu aneu a fer pintura en viu en llocs bonics.
- ✓ Visitar un museu o galeria d'art.

### MÚSICA

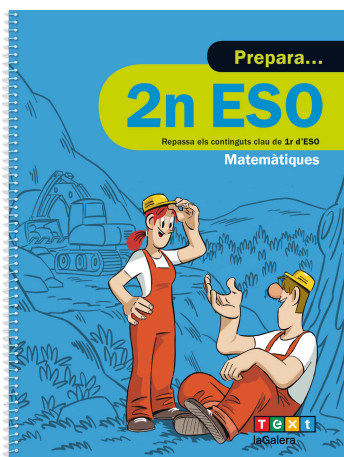
- ✓ Cada vegada que escolteu música, penseu en tot el que hem fet aquest any. De què parla, quines emocions em genera i per què (ritme, tonalitat, etc.), quins instruments sentiu... Fixar-nos en com els músics s'entenen, com acaben les frases junts, etc.
- ✓ Anar a algun concert o espectacle de dansa. A l'estiu hi ha molts festivals de diferents gèneres a Vilanova. A més d'altres actuacions artístiques com poden ser el teatre, el circ...
- ✓ Fer llistes de reproducció segons l'emoció (el “mood”) que em provoquin les cançons (música per estudiar, música per sortir a passejar, música per fer esport, música per una festa...).

## ÀMBIT MATEMÀTIC

### MATEMÀTIQUES

- ✓ Comprar i fer els exercicis d'un quadern d'estiu per consolidar les competències del curs que heu fet i preparar-vos pel curs vinent. Us recomanem algunes editorials entre les quals podeu trobar:

Quadern d'estiu per preparar el curs de mates de 2n d'ESO



ISBN: 978-84-412-3044-6



ISBN: 978-84-489-5368-3

## ÀMBIT CIENTÍFICO-TECNOLÒGIC

### BIOLOGIA I GEOLOGIA / TECNOLOGIA

- ✓ Estigueu atents a totes les notícies d'actualitat que apareguin en aquest àmbit. Hi ha molts avenços que esperem i problemes que necessiten solució. Per exemple: avenços mèdics i genètics, notícies sobre el clima o la sequera, mesures contra l'emergència climàtica, avenços en energies renovables, noves missions sostenibles a l'espai, IA, eclipsi del 12 d'agost... I qualsevol altre tema d'actualitat de l'àrea que us pugui interessar.
- ✓ Si teniu l'oportunitat visiteu algun museu, exposició, espai natural...

## ÀMBIT SOCIAL

### CIÈNCIES SOCIALS: GEOGRAFIA I HISTÒRIA

- ✓ Estigueu atents i atentes a les notícies i al que passa al món. Si sentiu o trobeu alguna notícia que us interessa o us inquieta especialment, busqueu informació del tema i aprofundiu sobre ell. No us refieu només de les xarxes, seria un bon moment per llegir algun diari.
- ✓ Feu servir la capacitat crítica i el sentit comú per entendre el que passa al vostre voltant.
- ✓ Si visiteu llocs tingueu esperit observador i gaudiu de les propostes de la cultura, la història i l'arqueologia: pregunteu, feu fotografies, visiteu museus i jaciments, informeu-vos...
- ✓ I tot i que sigui difícil, si teniu l'oportunitat, podeu fer alguns d'aquests "deures per tota la vida": visiteu Roma, les piràmides d'Egipte, algun temple de l'Antiga Grècia... Si voleu ens podeu enviar una postal del lloc a Escola El Cim: plaça dels Cotxes, 3 08800 Vilanova i la Geltrú.
- ✓ Jugueu a jocs de geografia per saber on hi ha els països i quines són les seves capitals (<https://mapasinteractivos.didactalia.net/comunidad/mapasflashinteractivos>).

## ÀMBIT DE L'EDUCACIÓ FÍSICA

### EDUCACIÓ FÍSICA

- ✓ Realitzar activitat física diària com a mínim 60 minuts el dia.
- ✓ Aprofitar el bon temps per realitzar activitat física a l'aire lliure. Podeu fer tot tipus d'exercici: sortir en bicicleta, practicar el teu esport preferit, nedar a la platja, caminar, sortir a córrer...
- ✓ Podeu trobar molts comptes de YouTube on faciliten moltes activitats dirigides per realitzar-les a casa, des d'activitats més de relaxació a classes d'intensitats més altes. Alguns exemples poden ser: ioga, Pilates, treball de força bàsica, ball, rutines de diferents exercicis...

- ✓ Conèixer l'entorn natural que tenim al Garraf i aprofitar per sortir en bicicleta o caminar per la zona.
- ✓ Dormir 8 hores al dia i sense el mòbil al costat de la tauleta de nit.
- ✓ Menjar de forma saludable:
  - Augmentar el consum d'aliments rics en fibra: fruita, verdura i hortalisses.
  - Reduir els aliments amb més calories: brioixeria, greixos animals, pastisseria, gelats...
  - Evitar les begudes energètiques i ensucrades.
  - Beure com a mínim 2 litres d'aigua al dia.