

# RECOMANACIONS D'ACTIVITATS ESTIU 2026



## 2n 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:



*Prepara 3r ESO*, Ed. Text,  
9788441235762



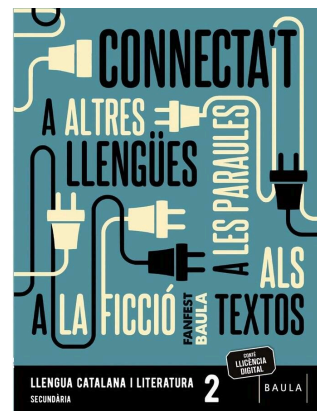
*Quadern de vacances - Llengua catalana - 2 ESO*; Albareda, M.;  
editorial Teide ISBN: 9788430743049



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 (apartat "reflexionem i debatem") i fer les activitats de comprensió lectora.
- ✓ Fer les activitats del llibre de text de català i que no s'han fet durant el curs (apartat "practiquem i avancem").
- ✓ 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 t'én 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 t'én 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 (apartat "reflexionem i debatem") i fer les activitats de comprensió lectora.
- ✓ Fer les activitats del llibre de text de català i que no s'han fet durant el curs (apartat "practiquem i avancem").
- ✓ 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)**

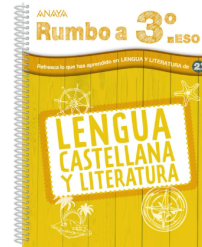
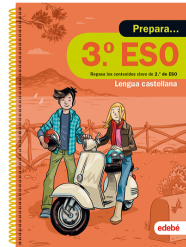
- ✓ Llegir, com a mínim, un llibre en castellà i escriure'n un resum i/o recomanació (es valorarà a l'inici de curs). Podeu escollir entre les següents recomanacions:
  - Fernández García, César. *Bajo control*, Algar editorial
  - Sierra i fabra, Jordi. *La biblioteca de los libros vacíos*, Algar editorial
  - Lienas, Gemma. *La venganza de los panteras negras*, Algar editorial
  - Lalana, Fernando. *Amsterdam Solitaire*, Bambú

- ✓ Es recomana comprar un d'aquests quaderns o similar: *Cuaderno de vacaciones, 2 ESO*, Teide o *Prepara 3º ESO*, Edebé

978-84-307-4306-3

ISBN: 978-84-683-4144-6

ISBN: 978-84-143-1029-8



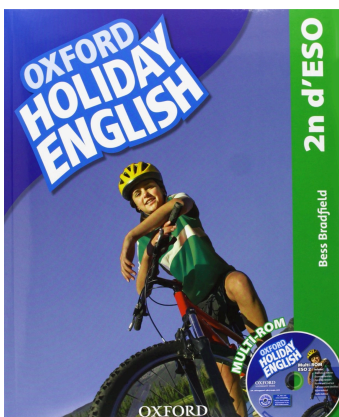
- ✓ Escriure... un diari personal, una novel·la, un conte, el guió per una sèrie, un còmic, una recepta de cuina...

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

- ✓ Llegir, com a mínim, un llibre en castellà i escriure'n un resum o recomanació (es valorarà a l'inici de curs). Podeu escollir entre les següents recomanacions:
  - Fernández García, César. *Bajo control*, Algar editorial
  - Sierra i fabra, Jordi. *La biblioteca de los libros vacíos*, Algar editorial
  - Lienas, Gemma. *La venganza de los panteras negras*, Algar editorial
  - Lalana, Fernando. *Amsterdam Solitaire*, Bambú
- ✓ Escriure... un diari personal, una novel·la, un conte, el guió per una sèrie, un còmic, una recepta de cuina...

### ANGLÈS:

- ✓ Mirar una pel·lícula/capítol d'una sèrie en anglès per setmana amb subtítols en anglès o castellà/català.
- ✓ Aprendre's 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 repàs d'estiu us pot servir:



**Holiday English 2n d'ESO (Student's Pack, 3a edició – revisada)**

ISBN-13: 978-0-19-401455-7

## ÀMBIT ARTÍSTIC

### MÚSICA

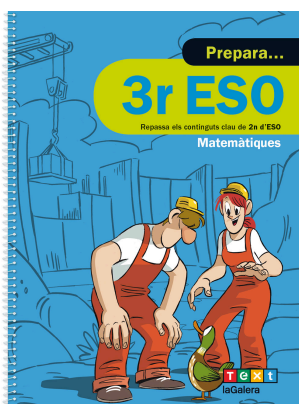
- ✓ Anar a concerts o espectacles de dansa en espais tancats i oberts. A més d'altres actuacions artístiques com poden ser el teatre, el circ... A Vilanova hi ha molts festivals de música de gèneres diferents durant l'estiu (El Tingladu, el Vida, el FIMPT...).
- ✓ Escoltar música i procurar identificar de quina època i estil són les cançons. Ballar a tempo, pensar en les estructures de les cançons i fixar-nos en el que sentim mentre escoltem, cantem o ballem.
- ✓ Escoltar música d'algun estil que no escolto normalment o demanar a algun familiar més gran que jo que m'ensenyi la música que li agrada.
- ✓ Provar eines digitals per crear música i investigar com funcionen improvisant creacions.
- ✓ Mirar una pel·lícula que ja hàgiu vist fixant-vos en la seva banda sonora.

## 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 3r d'ESO



ISBN: 978-84-412-3045-3



ISBN: 978-84-489-5369-0

## ÀMBIT CIENTÍFICO-TECNOLÒGIC

### FÍSICA I QUÍMICA / 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-hi.
- ✓ Feu servir la capacitat crítica i el sentit comú per entendre el que passa al vostre voltant.
- ✓ Sortiu i passegeu, i si trobeu vestigis de l'edat mitjana que hem treballat aquest curs (muralls, esglésies, monestirs, viles...) investigueu-ho, i feu-vos-hi fotos.

## 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.