

RECOMANACIONS D'ACTIVITATS ESTIU 2026



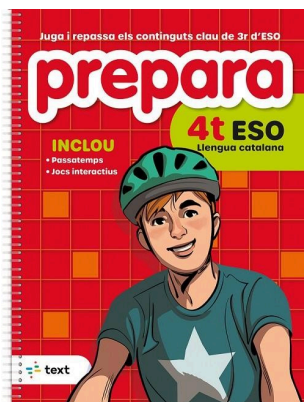
3r ESO

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 cridar el que creguis que t'agradarà més. De tota manera, te'n recomanem dos:



Cap a 4t d'ESO - Llengua catalana; Barcanova editorial
ISBN: 9788448950750

Prepara 4t ESO - Llengua catalana, Editorial Text
9788441235779

Però també pots aprofitar el llibre que hem fet servir durant el curs:

- ✓ Llegir les lectures breus i fer les activitats de comprensió lectora del llibre de text de català i que no s'han fet durant el curs.
- ✓ Fer les activitats de repàs del llibre de text de català i que no s'han fet durant el curs.
- ✓ Fer activitats digitals del llibre de català (les que no s'han fet o millorar les que sí).
- ✓ Mirar i completar els exercicis de les videol·liçons del llibre digital.

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, contes, poesia, 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)

- ✓ 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".
- ✓ Totes les activitats digitals que vulguis.
- ✓ Escriure, escriure, escriure... un diari personal, una novel·la, contes, poesia, 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 dels recomanats a continuació i escriure'n un resum o recomanació. Llibres que us recomano:
 - JORDI SIERRA y FABRA, *Sueños rotos*, Algar, 2011,
 - XAVIER-LAURENT PETIT, *El desfiladero de las Mil Lágrimas*, Edelvives, 2005.
 - ROCÍO RUEDA, *El brazalete mágico*, Oxford, 2011
 - ELOY M. CEBRIÁN, *Operación Beowulf*, Oxford, 2011. O qualsevol llibre.
- ✓ Es recomana algun quadern com *Prepara... 4º ESO*. Edebé (o similar)



ISBN: 978-84-143-1030-4



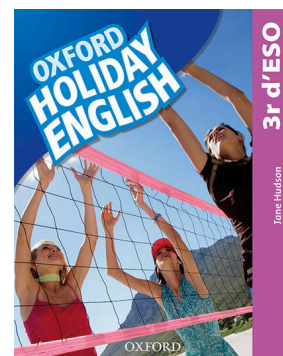
ISBN 13: 9788468341453

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. Llibres que us recomano:
 - JORDI SIERRA y FABRA, *Sueños rotos*, Algar, 2011,
 - XAVIER-LAURENT PETIT, *El desfiladero de las Mil Lágrimas*, Edelvives, 2005.
 - ROCÍO RUEDA, *El brazalete mágico*, Oxford, 2011
 - ELOY M. CEBRIÁN, *Operación Beowulf*, Oxford, 2011. O qualsevol llibre.
- ✓ Escriure... un diari personal, una novel·la, un conte, el guió per una sèrie, un còmic...

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 alguna editorial, però qualsevol altre llibre de repàs d'estiu us pot servir



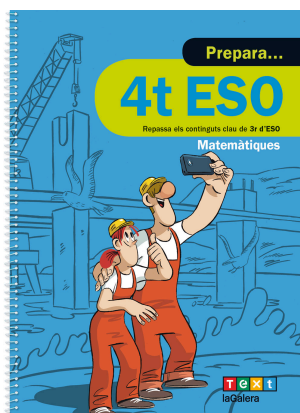
(ISBN: 978-0-19-401472-4)

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. Podeu comprar el quadernet que trobeu més adequat, us posem un exemple.

Quadern d'estiu per preparar el curs de mates de 4t d'ESO



ÀMBIT CIENTÍFICO-TECNOLÒGIC

BIOLOGIA I GEOLOGIA/ 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. Sí sentiu o trobeu alguna notícia que us interessa o us inquieta especialment, busqueu informació del tema i aprofundi sobre ell.
- ✓ Feu servir la capacitat crítica i el sentit comú per entendre el que passa al vostre voltant.
- ✓ Si teniu l'oportunitat visiteu algun museu, exposició...

ÀMBIT 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.