
PLA PERSONALITZAT D'ESTIU 3rESO

Benvolguts alumnes de 3r d'ESO,

Amb l'objectiu de continuar acompanyant-vos durant el període d'estiu i seguint les recomanacions del departament d'Educació us adjuntem la nostra proposta de pla d'estiu. En cap cas es tracta de recuperar ni completar cap programa sinó que el que pretenem és donar continuïtat a la dinàmica escolar i minimitzar els efectes negatius que el temps de confinament hagi pogut tenir des d'un punt de vista emocional, cognitiu o competencial.

Així doncs els objectius del pla personalitzat d'estiu són:

- Mantenir el contacte amb els hàbits:
- Connectar amb els teus interessos i desvetllar-te'n de nous promovent la creativitat.
- Sentir-te acompanyat en el procés d'aprenentatge.
- Generar-se unes expectatives positives de futur vinculades a la tornada a l'escola pel proper curs.
- Gaudir de propostes en espais oberts amb altres companys i companyes.
- Sentir-te incentivat i motivat per les activitats culturals i de moviment.

Pensem que és aconsellable la confecció conjunta de l'horari amb la teva família i que prenguis el compromís sobre quins dies de les vacances d'estiu i quines estones al dia dedicaràs a fer les activitats. Aquest horari, proposem que sigui similar al que has estat fent durant el confinament, encara que evidentment les activitats seran diferents. És important que hi hagi un consens i que en el cas que l'horari et resulti difícil d'acomplir, cal reflexionar sobre els motius que ho impedeixen i cal establir pautes que et permetin refer-lo i adequar-lo a la realitat. Pensem que aquest exercici d'autoregulació t'ajudarà a millorar la teva autonomia en l'aprendre.

Proposta d'activitats

A continuació et fem un seguit de propostes, totes elles de caràcter voluntari i adaptables a l'organització del temps d'estiu que hàgiu previst amb la teva família..

L'objectiu d'aquestes propostes és construir una mena de "relat" que doni peu a una conversa de tribu a la tornada al setembre. És molt necessari que puguis compartir les experiències viscudes amb els teus companys.

Aquest serà el teu projecte personal d'un estiu que segur que tots recordarem com a molt especial.

Per tant escull diferents activitats i, una vegada viscudes, et demanen que en facis un recopilatori elaborant un diari personal, una presentació, un àlbum, una carpeta, una capsa, un land-art, un vídeo stop-motion, etc. Tot el que vulguis per poder-ho compartir i exposar a la tornada.

1. **Activitats relacionades amb el joc, l'activitat física i l'aire lliure:** (Recomanació del Departament d'Educació física).
2. **Activitats relacionades amb la vida quotidiana:** És important que durant aquest temps et continuïs responsabilitzant d'una part de les tasques de casa i que puguin comptar amb tu.
3. **Reptes proposats per diferents matèries específics per a cada curs.** Els trobaràs a l'enllaç que hi ha la final d'aquest document. El recull dels resultats o les recerques també han de formar part del teu projecte d'estiu.
4. **Activitats relacionades amb l'ecologia emocional:** Et proposem que en aquest relat també creïs un espai per a les sensacions, les emocions viscudes, els descobriments, les dificultats, les felicitats i les alegries, els reptes, els aprenentatges fets, les ajudes i els suports (tant fets com rebuts)... pots utilitzar diferents materials o eines. Pensem que t'ajudarà a situar-te i a la tornada en podrem parlar.
5. **Una reflexió sobre el que has fet. Pots fer la reflexió feta mentre fas la tasca, quan l'acabis i també al final de l'estiu. Et deixem una mica de guió.**
 - Com m'he sentit? Quines coses m'han estat útils? Quines persones m'han ajudat i en què m'ha servit? Què he descobert de mi mateix? De quines coses m'he responsabilitzat a casa?
 - Quins aprenentatges he adquirit que no tenia? Què he après o descobert pel meu compte? Com ho relaciono amb el que he après a l'escola?

- Del que he après, què m'ha interessat més?, què crec que em serà més útil?
- En quins aspectes he tingut més dubtes? Com els he resolt? Quins dubtes em queden encara? Com crec que els podria resoldre o què necessitaria?
- Com m'he organitzat? Què és el que més m'ha estat més fàcil i què m'ha costat més a l'hora d'organitzar-me?
- Quin és el grau de satisfacció que tinc de la feina que he fet? Com podria millorar aquesta satisfacció?

A part del projecte d'estiu també trobaràs tot de recursos d'activitats a la mediateca virtual que poden ser interessants, així com les proposades fetes per les diferents administracions o equipaments, també les que ofereixen les entitats del sector esportiu i de lleure que també les trobareu recollides en el mateix espai.

Finalment, dir-te que en l'enllaç del teu curs se't fa una proposta per reforçar o ampliar aspectes de les matèries instrumentals.

Caldrà fer arribar el teu projecte d'estiu, amb totes les tasques que has fet quan et reincorporis al setembre. Dedicarem el temps que sigui necessari a compartir amb tot els teus companys els treballs fets.

En l'informe personal de final de curs i també en les entrevistes online que has mantingut amb el teu referent s'ha t'ha fet diferents recomanacions perquè el pla s'ajusti a les teves necessitats i interessos.

Activitats específiques per 3r d'ESO

Projecte Tribu 3rESO

De quina manera podem enfrontar-nos al retorn d'aquest intrús (CoVid-19) i a una eventual nova onada de contagis?

Dissenyeu una dieta setmanal que "enforteixi" el sistema immunitari, tenint en compte les vostres necessitats calòriques.

Expliqueu de quina manera una dieta com aquesta enforteix el sistema immunitari

Què més podem fer per garantir la nostra salut física i mental?

Argumenteu-ho amb una base científica i dissenyeu una rutina esportiva que pugui ajudar en aquest aspecte.

Quina ha de ser la nostra actitud individual i de grup per tal d'evitar una nova onada?

Llengua catalana:

- Llegir, mínim, un llibre i fer la fitxa de lectura.
- Fer activitats de repàs d'ortografia i gramàtica que trobareu en els següents enllaços:
 - http://exercisdecatala.blogspot.com/p/blog-page_14.html
 - <http://lortografiaalcarrer.estalella.cat/>

Llengua castellana:

- Llegir, mínim, un llibre i fer la fitxa de lectura (pots adaptar i traduir la fitxa al castellà).
- Fer exercicis de repàs d'ortografia i sintaxi.
 - ortografia: <http://concurso.cnice.mec.es/cnice2006/material100/index.htm>
 - sintaxi: <http://recursos.cnice.mec.es/lengua/profesores/bac1/herramientas/as/as.htm>

Llengua anglesa:

- És molt recomanable que facis el material de preparació del PET que ja es va compartir i explicar abans d'acabar el curs.
- Per tots aquells que vulguin fer un repàs general de 3r d'ESO, us proposo el següent quadern d'estiu.

HOLIDAY ENGLISH – 3r ESO

ISBN – 9780194575720

- Fer mínim una lectura en llengua anglesa. Podeu fer les activitats que trobareu al final del llibre, i/o un resum que podreu presentar al mes de setembre. Us deixo alguns llibres recomanats:

Títol: Frankenstein (CD PACK)

Editorial: Oxford University Press

Col·lecció: OXFORD BOOKWORMS, Level 3

ISBN: 9780194793001

Títol: The Picture of Dorian Grey

Editorial: Oxford University Press

Col·lecció: OXFORD BOOKWORMS, Level 3

ISBN: 9780194793070

- Practicar la comprensió oral mirant pel·lícules i sèries en versió original.

Matemàtiques

El Cangur a La Vanguardia:

Enunciats i solucions dels problemes publicats l'estiu de 2011

<https://www.cangur.org/cangur/practica/canguralavang4.pdf>

Enunciats publicats l'agost de 2012 i solucions

<https://www.cangur.org/cangur/practica/vanguardia2012.pdf>

<https://www.cangur.org/cangur/practica/vangu2solu.pdf>

Alumnes amb àrees no assolides

Els alumnes amb àrees no assolides del curs actual, rebran un mail del professor de l'àrea amb la feina a fer durant l'estiu.