

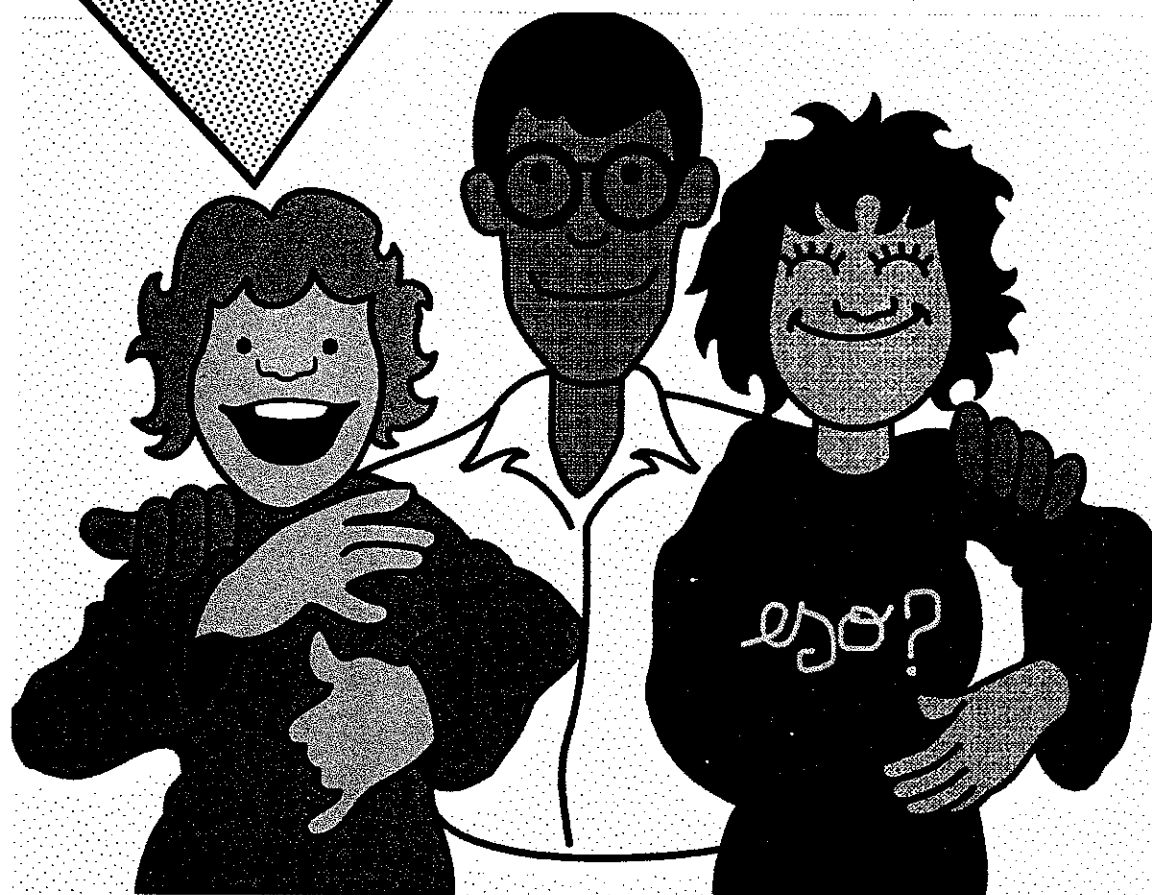
# és

Repàs i avaluació

6-7-8-9-10

# fàcil!

QUADERNS D'AUTOAPRENENTATGE TUTORITZAT



Nom:

Curs:

Data:

Centre:

PROGRAMA D'EDUCACIÓ COMPENSATORIA DE LES COMARQUES GIRONINES

# Hola!

Si has realitzat amb atenció els cinc quaderns anteriors, has après moltes coses de la llengua catalana. Ara és un bon moment, de revisar si hi ha alguna d'aquelles coses que ha quedat mal apresada, o que has oblidat abans d'hora. Aquest quadern només servirà, doncs, per avaluar el que has après.

**En primer lloc** voldríem que tu mateix ens donessis la teva opinió sobre si has après bé o no del tot els diferents continguts dels quaderns.

**En segon lloc** et proposem de fer uns exercicis, per veure, si han quedat ben apresades aquelles coses o si n'has oblidat algunes que caldrà repassar.

**I, per últim**, el professor valorarà el progrés que has fet en el teu treball.

Esperem que aquests quaderns t'hagin estat útils per l'aprenentatge de la llengua d'aquest país on vius.

**Escriu a la columna "valoració" un número del 0 al 5 segons consideris que tens aquell aprenentatge poc o molt consolidat.**

**Escriu a la columna "comentaris" el per què, per exemple "m'equivoco algunes vegades", "hauria de tornar-ho a repassar", "m'ho sé de memòria", "no ho acabo d'entendre", etc...**




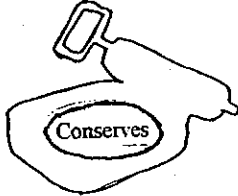


	Aprenentatge	Valora- ció	Comentaris
Estructures de Conversa	Demandar i donar adreces i indicacions d'on és un lloc.		
	Demandar, donar l'hora i informar-se d'uns horaris.		
	Demandar a algú què fa.		
	Demandar alguna cosa i el seu preu.		
	Demandar i dir què es vol, quant i com.		
	Expressar preferències i donar opinions.		
	Demandar i dir què o qui hi ha, i si algú pot fer una cosa.		
	Utilització dels pronoms febles.		

<b>Vocabulari</b>	L'habitatge i el mobiliari		
	El lloc on estan les coses		
	El carrer i la ciutat.		
	Verbs i accions.		
	L'alimentació i anar a comprar		
	Parar taula i els aliments.		
	Els esports		
	Factures, rebuts i xecs		
<b>Gramàtica.</b>	Concordança en gènere i nombre		
	Els temps verbals.		
	Adjectius i determinants.		
	El pretèrit imperfet		
	Els pronoms febles.		
<b>Ortografia</b>	"Hi ha", "hi havia", "hi haurà".		
	Masculí i femení.		
	"R" final muda		
	Plurals -s, -es, -os, -ns		
	ja - ges / ça - ces		
	c - s - ss - z		
	e - i ; o - u		

**Ara pots fer els exercicis que vénen a continuació sense ajudes i sense consultar els quaderns anteriors. Al final ho ensenyes al teu professor o professora per a que ho avaluï.**

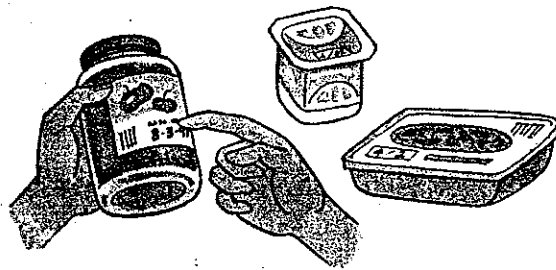
Posa cada producte al lloc que li correspon

Els caramels, les figues, les faves, la llet, la mantega, els albercocs, el vi, la xocolata, la cervesa, les nespres, els carbassons, la llauna de tonyina, la pruna, les cireres, el préssec en almívar, les maduixes, el suc de taronja i les pomes.

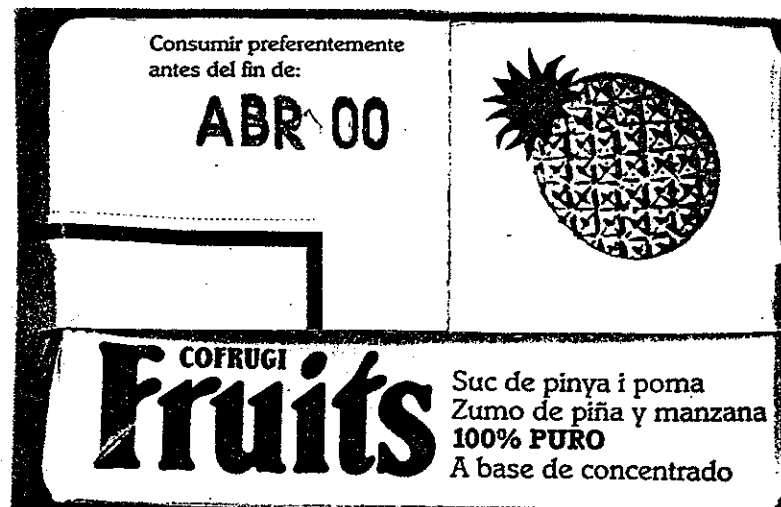
	
	
	

Digues al teu professor que el corregeixi la fitxa

**ELS ALIMENTS** que consumim han d'estar en bones condicions. Els que es mengen crus s'han de netejar bé, els cuits s'han de coure bé. La majoria dels aliments s'han de guardar a la nevera. *Si un aliment fa una olor diferent a l'habitual o agafa una coloració que no és la seva o es floreix, no s'ha de menjar*, ja que ens podria fer mal. Cal que aprenquem a mirar les dates de caducitat dels aliments. Això vol dir mirar a partir de quan es poden fer malbé i és millor no consumir-los. Aquestes dates van en els envasos. Podem demanar-ho en els establiments on comprem el producte.



Cal que evitem els abusos de qualsevol substància (aliments, cafè, te...), no solament de les anomenades **drogues**. No en traurem cap més benefici que el momentani i sí, molts perjudicis per a nosaltres.



Explica què hem de tenir en compte per a que els aliments es conservin bé i no ens facin mal. (Hi han de sortir les paraules *nevera, olor, caducitat, florit, cru, coure, etiqueta*). Pots mirar el text anterior però no copiar-lo.

---

---

---

---

---

---

---

Què és la *data de caducitat* d'un aliment, què hem de fer per saber-la?

---

---

---

---

---

Quines són les dates de caducitat del flam i del suc de pinya de les etiquetes anteriors?

---

Per què al flam no hi posen l'any i al suc de fruita no hi posen el dia ?

---

---

---

---

---

Hi ha alguna indicació a alguna d'aquelles etiquetes de com cal conservar els aliments?. Quina?

---

---



2. Quines d'aquestes coses necessita el cuiner per preparar...?

Ex. Rap amb ametlles

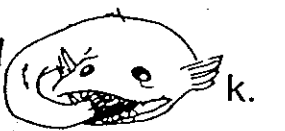
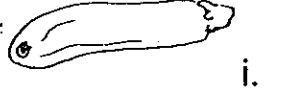
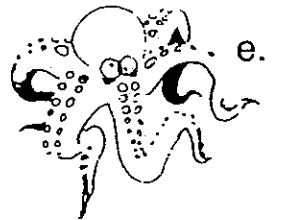
1. Mongetes amb botifarra

2. Vedella amb bolets

3. Truita de carbassó

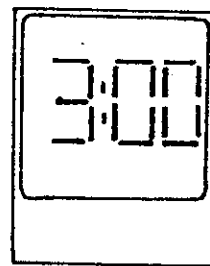
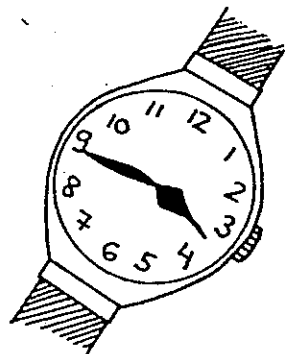
4. Pops amb ceba

5. Conill amb salsa de pastanaga

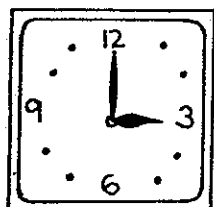




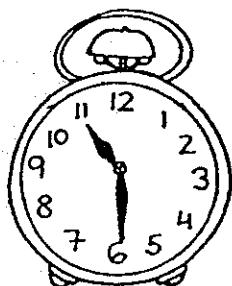
BUSCA I RELACIONA QUINS RELLOTGES MARQUEN LA MATEIXA HORA



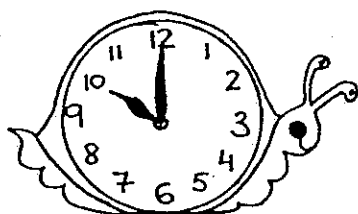
les 3 en punt



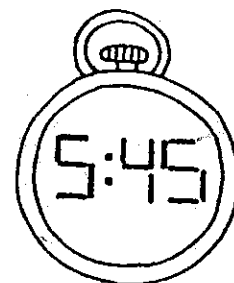
3/4 de quatre



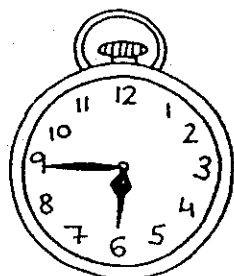
2/4 d'onze



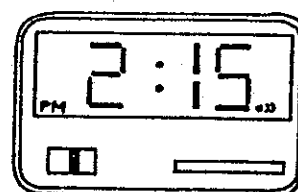
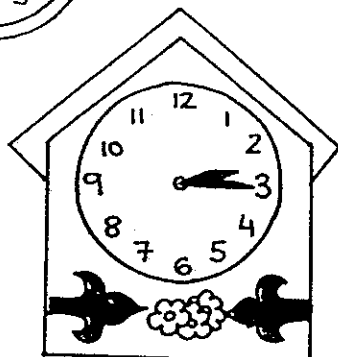
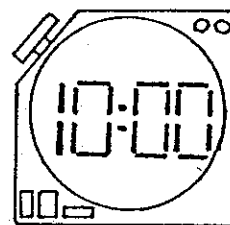
les 10 en punt



3/4 de sis



1/4 de tres



# PARLEM DEL CARRER

Relaciona cada paraula amb la seva definició.

Part lateral d'un carrer destinada al pas de la gent que va a peu.	Gual
En una botiga, vitrina situada a la part exterior on s'exposen mostres del que s'hi ven.	Vorera
Caixa que té una obertura estreta per on poden tirar-s'hi cartes.	Fanal
Via ampla, normalment vorejada d'arbres, que porta a una plaça o a un lloc important.	Avinguda
Full col·locat en un lloc visible per anunciar alguna cosa o amb fins publicitaris.	Aparador
Aparell destinat a la il·luminació d'un carrer o d'una via pública.	Bústia
Rebaix fet a la vorera per facilitar que els cotxes puguin entrar a la calçada i sortir-ne.	Cartell

Inventa una frase amb cadascuna de les paraules anteriors:

---

---

---

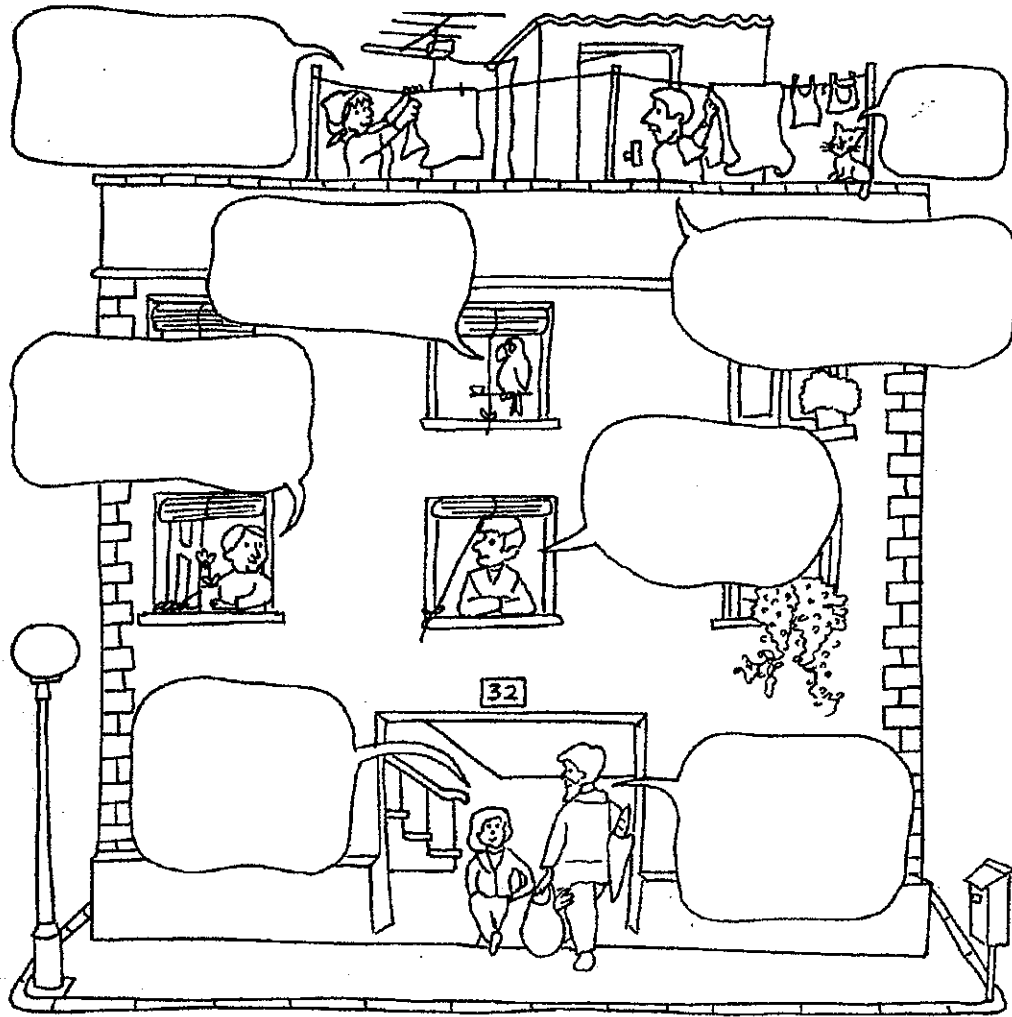
---

---

---

---

---



- 1- Omple les "bafarades" d'aquest dibuix amb el que diu cada personatge.
- 2- Escriu el que veus en aquest dibuix.

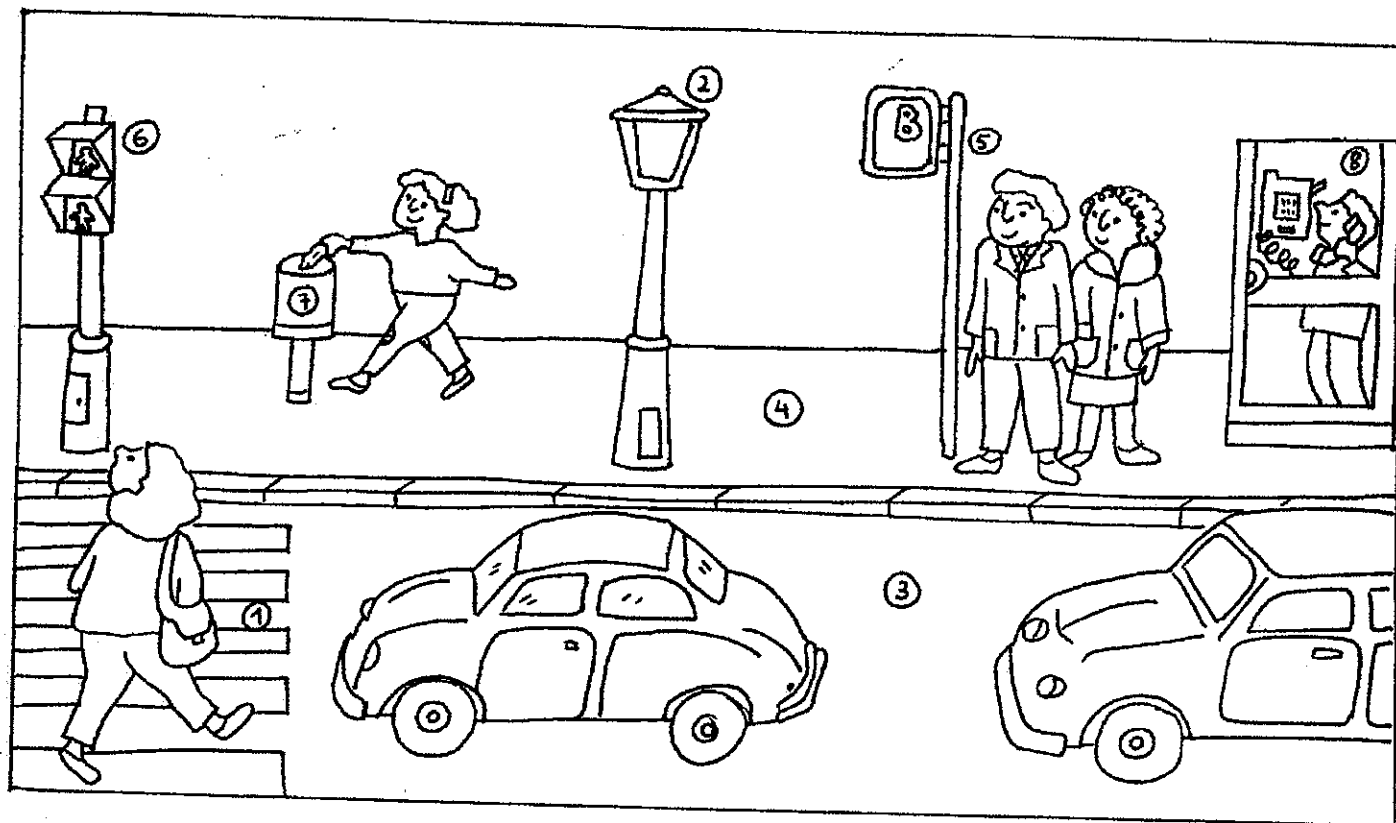
.....

.....

.....

.....

.....



1- Posa al costat de cada nom el número del dibuix que li correspon:

Paperera \_\_\_\_

Pas de vianants \_\_\_\_

Fanal \_\_\_\_

Cabina de telèfon \_\_\_\_

Semàfor \_\_\_\_

Vorera \_\_\_\_

Calçada \_\_\_\_

Parada d'autobús \_\_\_\_

2- Inventa una frase amb cadascuna de les paraules anteriors:

---



---



---



---



---



---



---



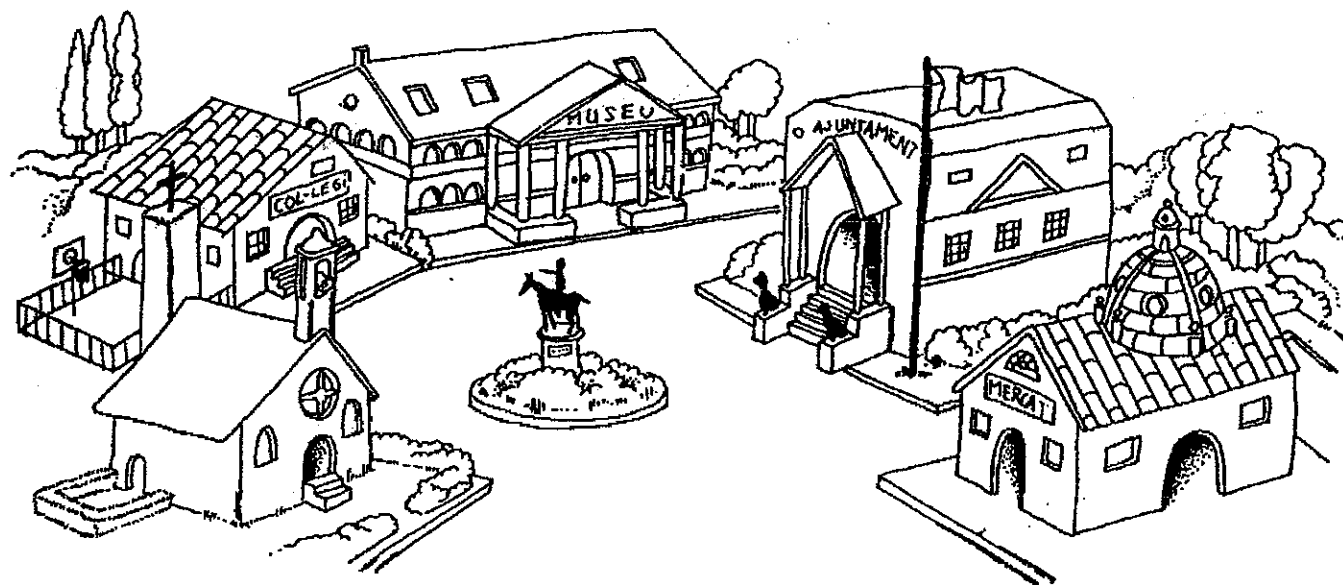
---



---



---



Escriu el nom dels edificis que es veuen en el dibuix i explica que es fa a cadascun.

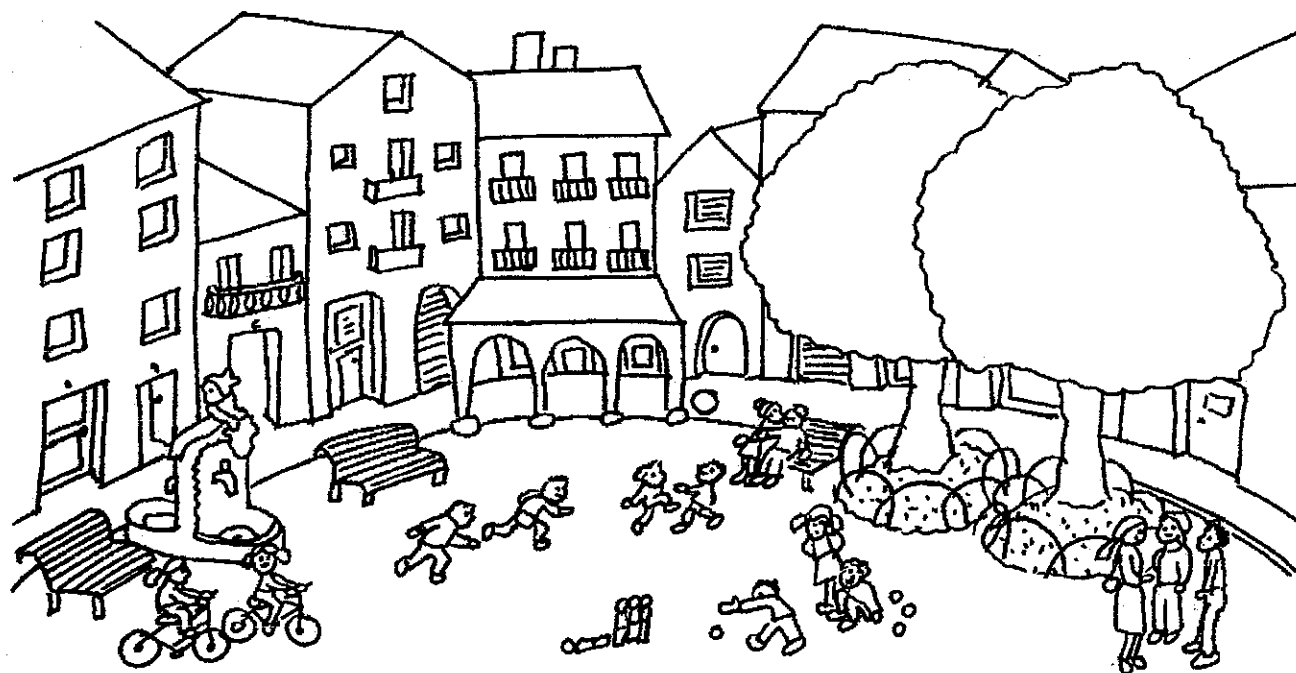
.....

.....

.....

.....

.....



Explica, al full següent, com és aquesta plaça i que fan les persones que hi estan.

## DESCRIPCIÓ DE LA PLAÇA

---

---

---

---

---

---

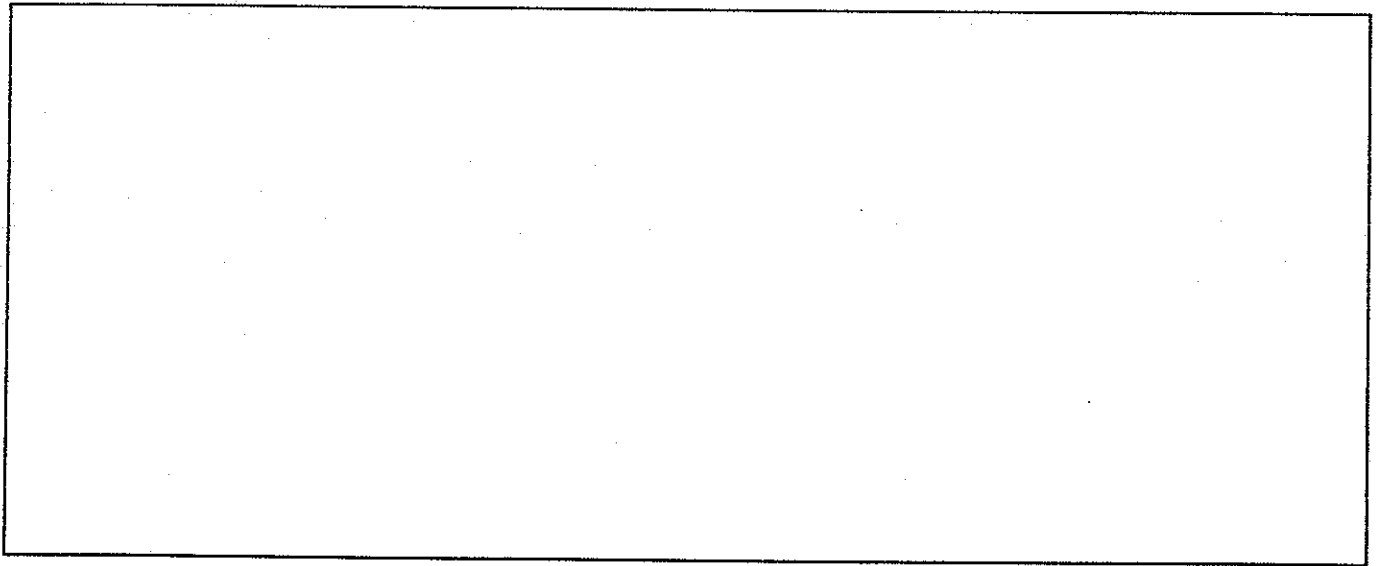
---

---

---

---

Dibuixa el teu carrer i explica com és.



---

---

---

---

---

## ELS JOCS OLÍMPICS DE L'ANTIGUITAT

Els Jocs Olímpics van néixer a Grècia, a la ciutat d'Olímpia, una població petita situada a la part nord-occidental de la Península del Peloponès, a uns 300 km d'Atenes.

Molt a prop de l'Olímpia actual es poden admirar les restes dels temples, monuments i edificis de l'antic santuari on es van originar els Jocs. Tot l'entorn geogràfic és d'una gran bellesa, amb una bonica vall, regada pels rius Alfeu i Cladeu, on s'enlaira el cim Kronos, boscós i no gaire alt.

Des del segon mil·lenni aC. Olímpia ja era un lloc de culte on es veneraven diversos déus. Amb el temps, però, per damunt de tots va destacar el culte a Zeus, que n'esdevingué el protagonista: pare de déus i homes, poderós, terrible i justicier, però alhora bondadós i paternal.

El culte a Zeus atreïa a la vall d'Olímpia persones procedents dels llocs més llunyans i diversos de l'antiga Grècia.

**Les persones que arribaven a Olímpia oferien a Zeus un gran sacrifici:**

**En una gran pira eren cremats els regals que oferien al déu Zeus.**

**Com que encendre la flama de la gran foguera era una distinció, es va buscar una manera per triar qui encendria la foguera.**

**Les persones que volien tenir aquest honor, col·locats a una distància, en sentir un crit com a senyal corrien tan ràpid com podien fins al lloc on, dret i amb una torxa a la mà, hi havia un sacerdot.**

**El primer a arribar-hi tenia l'honor d'encendre la flama de la gran pira.**

Aquest va ser l'origen dels Jocs d'Olímpia.

Aquesta competició va originar la cursa anomenada de l'estadi (192,27 m), la primera de les proves que van figurar en el calendari dels Jocs antics.

---

### **RESPON AQUESTES PREGUNTES:**

A quin país van néixer el Jocs Olímpics? \_\_\_\_\_

Quin déu era el més important? \_\_\_\_\_

Què portaven les persones a Zeus? \_\_\_\_\_

Què feien amb els regals que es donaven per Zeus? \_\_\_\_\_

Com decidien qui encenia la foguera amb els regals per Zeus? \_\_\_\_\_

# MAPA D'EUROPA



1- Escriu els noms dels següents oceans i mars:

- Oceà Atlàntic
- Mar Mediterrània
- Mar Egeu
- Mar Jònic

2- Pinta de color blau els mars i l'oceà.

3- Escriu amb majúscules el nom dels continents: EUROPA, ÀSIA i ÀFRICA.

4- Situa en el mapa i escriu el nom de: Grècia, Catalunya, Espanya i Marroc. Pinta cada un d'aquests països d'un color diferent.



# MAPA DEL SUD DE GRÈCIA



Aquest mapa és una part del sud de Grècia. Intenta localitzar-la en el mapa d'Europa de la pàgina anterior.

1- Busca al diccionari el significat de "península" \_\_\_\_\_

---

Consulta l'atlas i fes el següent:

2- Posa el nom i pinta de verd la PENÍNSULA DEL PELOPONÈS.

3- Posa el nom i pinta de blau: el GOLF DE CORINT, el MAR JÒNIC, el MAR EGEU i la MAR MEDITERRÀNIA.

4- Situa en el mapa i pinta de color vermell les ciutats: OLÍMPIA i ATENES.

# ENTRETENIMENTS

## El missatge dels ciclistes

Passa d'un cicliste a un altre, tot seguint-ne la direcció dels braços. Escriu a les ratlles de sota les lletres que et vagis trobant i llegiràs un missatge.

SORTIDA

F O P E

T R S D

N I A L

O P D A

E R D A

META

Solució: Fort, no perdis pedalada.

Escriu més frases per animar els ciclistes.

.....

.....

.....

.....

# A CADA ESPORT EL SEU DIBUIX

POSA EL NÚMERO DEL DIBUIX QUE CORRESPON A CADA ESPORT.

ATLETISME \_\_\_\_



1

BÀSQUET \_\_\_\_



2

BÀDMINTON \_\_\_\_



3

ESCACS \_\_\_\_



4

FUTBOL \_\_\_\_



5

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA \_\_\_\_



6

VOLEIBOL \_\_\_\_



7

TENNIS DE TAULA \_\_\_\_



8

PATINATGE \_\_\_\_



9

Còpia l'explicació al costat del nom de cada esport.

ALPINISME \_\_\_\_\_

SUBMARINISME \_\_\_\_\_

ESQUÍ \_\_\_\_\_

GOLF \_\_\_\_\_

- Fa caminar els qui ho practiquen i, a cada partida, desapareix 18 o 36 vegades al fons d'un forat.
- De mica en mica farà el cim a cops de piolet.
- Amb peus llargs camina però sense bastons no llisca.
- De l'ànec té els peus i per company el peix.

# Recorda !!

**Singulars** acabats en **-ca, -ga, -ja**

**Plurals** en **-ques, -gues, -ges**

## COMPLETA:

### Singular

una amiga

la taronja

\_\_\_\_\_

una vaca

una botiga

\_\_\_\_\_

la boca

\_\_\_\_\_

una esponja

### Plural

unes amigues

\_\_\_\_\_

les formigues

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

les granges

\_\_\_\_\_

les oques

\_\_\_\_\_

**Fes una frase amb cadascuna d'aquestes parelles de paraules:**

**Vaig comprar - guitarra :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Menjàvem - coques :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Vaig anar - taronges :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Començava - pluja :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Demana-li al teu professor/ professora que et dicti paraules que tinguin les lletres e/i , i paraules que tinguin les lletres o/u i classifica-les en aquestes graelles :

e	i

o	u

**Acaba aquestes frases:**

Si plou haurem de \_\_\_\_\_

Quan vinguis a buscar-me \_\_\_\_\_

Mentre facis el dinar \_\_\_\_\_

Qui vulgui anar a \_\_\_\_\_

Si vas a \_\_\_\_\_

**Quan hagi ordenat aquestes frases, escriu-les correctament a sota:**

- \_\_\_ El pare quan arriba la centrifuga.
- \_\_\_ Després l'estén al terrat.
- \_\_\_ La roba tarda dues hores a rentar-se.
- \_\_\_ Al matí, la mare posa la roba a la rentadora i l'engega.

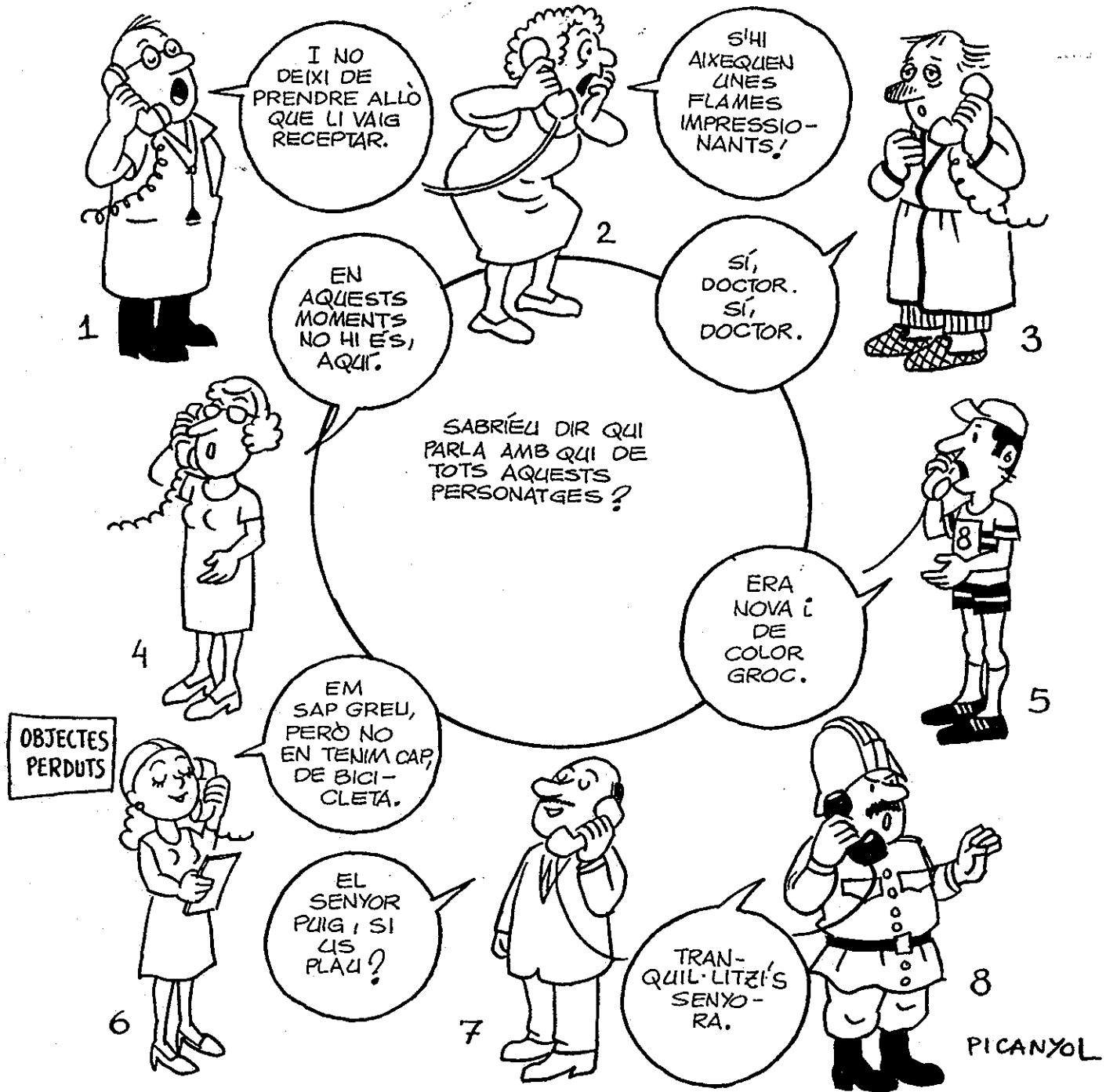
---

---

---

---

# Qui parla amb qui ?



COMPLETA:

El personatge 1 parla amb el personatge 3.

---

---

---

**Z**

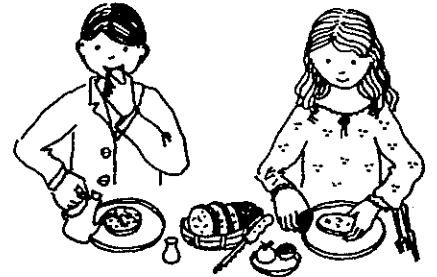
**S**

Aquests mots es pronuncien com casa però s'escriuen amb z:

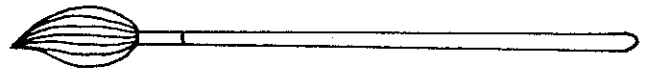
esmorzar, colze, magatzem, dotzena, pinzell, botzina, onze, dotze, tretze, catorze, quinze, setze

Omple els buits amb les paraules anteriors:

Avui hem menjat pa amb tomàquet per .....



M'agrada pintar amb .....



He anat a comprar una ..... d'ous.



Em vaig donar un cop al .....



El que no els cap a la botiga ho tenen al .....



El xofer va tocar la .....



12..... 11..... 14.....

15..... 13..... 16.....

Fitxa't com s'escriuen aquestes paraules: zero, zebra, zoo.

Omple els buits amb **s** o **z**:

Ahir al matí, després d'esmor\_\_ar, vam anar a vi\_\_itar el \_\_oo. Érem un grup de quin\_\_e companys de l'escola i ho vam passar molt bé.

Classifica les següents paraules segons si  
sonin com:

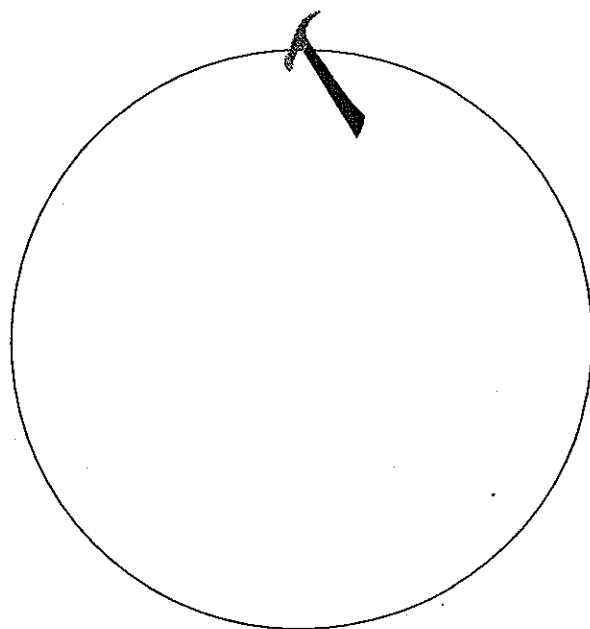
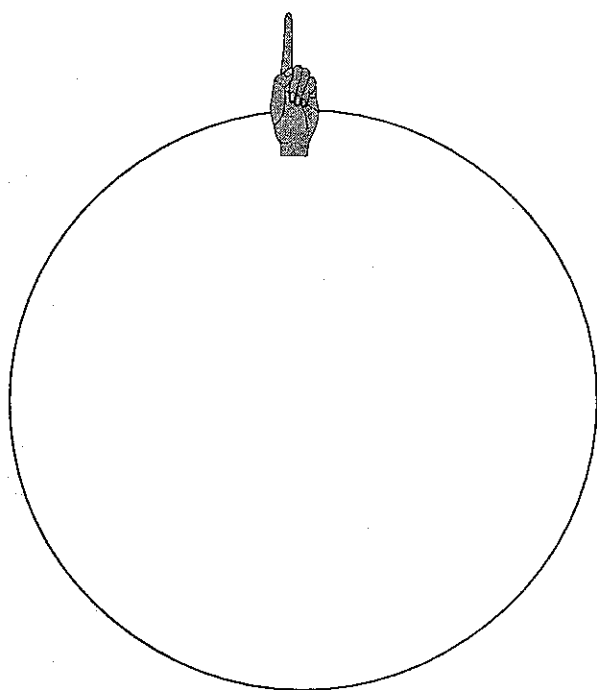
la i de dit



o com la e de martell



vent, mel, mil, cuina, senzill, amic, castell, martell, fred, oli, jardí,  
cigrons, farina, cinturó, llumins, serp, tren, pastís, raïm, pipa,  
dipòsit, passadís.



Fes tres frases agafant una paraula de cada cercle.

---

---

---



# PREPAREM EL COS

## QUE VOL DIR FER ESTIRAMENTS?

En els últims anys, la investigació mèdica ha demostrat que l'estat de salut està relacionat directament amb l'activitat física que es desenvolupa.

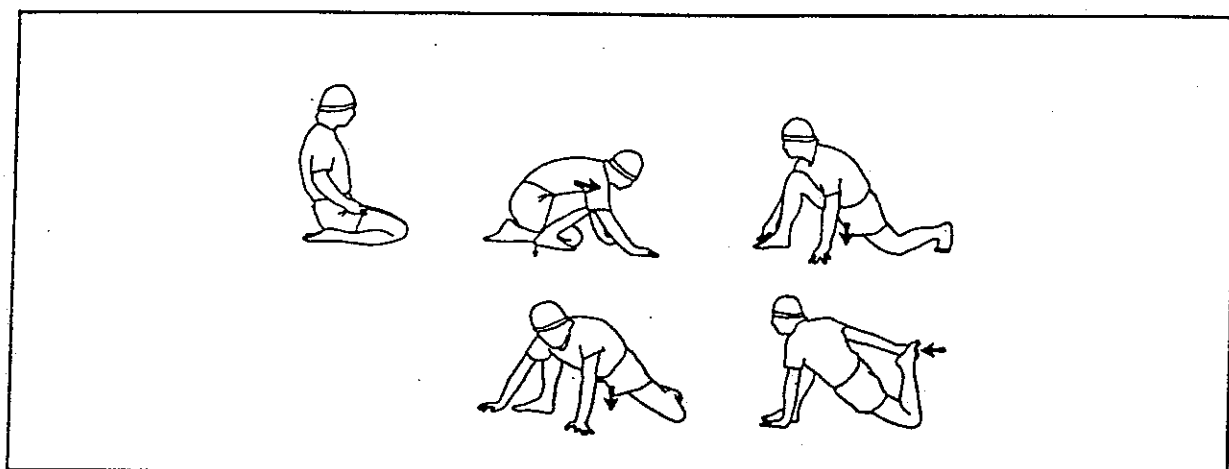
Abans i després de fer qualsevol esport és recomanable fer **estiraments**.

Quan s'estiren els músculs (estiraments) amb regularitat per fer exercici s'aprèn a disfrutar del moviment. Recorda que som persones individualitzades física i mentalment, cadascun amb el seu propi ritme. Tots som diferents en força i resistència, en flexibilitat i temperament. Si arribem a conèixer el nostre cos i les seves necessitats, podrem desenvolupar el nostre potencial i construir, poc a poc, una font de salut per a tota la vida.

## COM ESTIRAR-SE

És fàcil fer aquests exercicis, però s'han de fer de manera correcta. La manera adequada és amb una tensió relaxada i mantinguda, estant molt atents en els músculs que s'estan estirant. La forma incorrecta (desgraciadament molt habitual en moltes persones) és saltant o estirant un múscul fins sentir dolor, podent causar més lesions que no pas millora.

Si aquests exercicis es fan de forma correcta i regular, es notarà que cada moviment és més fàcil que l'anterior.

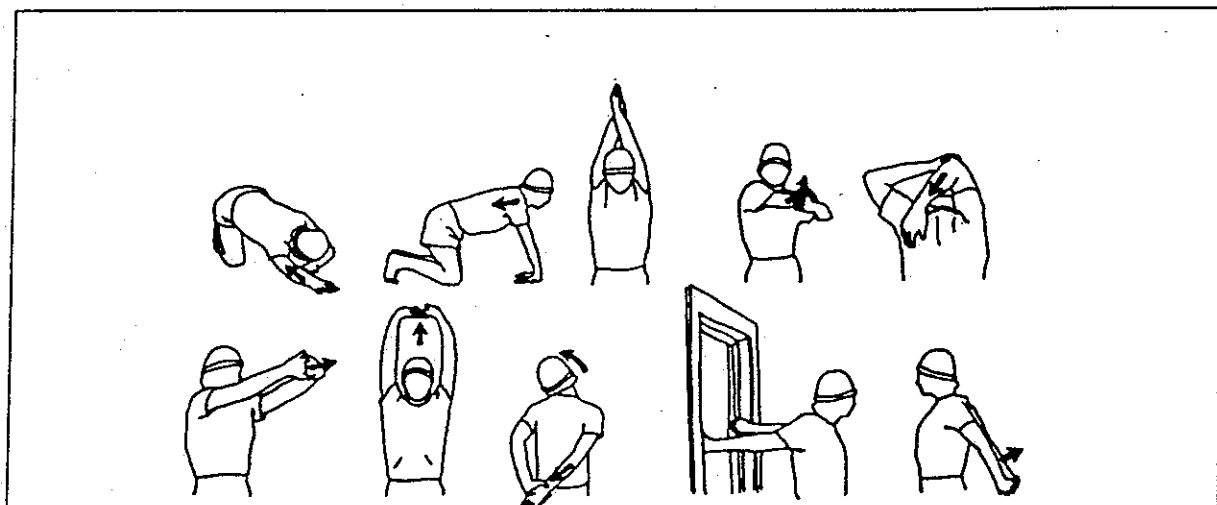


## L'ESTIRAMENT FACIL.

Quan es comença a estirar el múscul, s'ha de sostenir aquest primer esforç entre 10 i 30 segons. Mai estirarem bruscament. Es mantindrà fins que es senti una tensió suau, relaxant-nos mentre sostenim aquesta tensió. S'ha de sentir com disminueix la tensió encara que aguantem la mateixa posició. Si no és així disminuïrem una mica fins aconseguir un grau de tensió agradable. Aquest primer esforç redueix la tibantor muscular i prepara els teixits per al segon exercici: l'estirament evolucionat.

## L'ESTIRAMENT EVOLUCIONAT.

Després del primer exercici, augmentarem la tensió de mica en mica, sense brusquetat. L'increment serà de dos o tres centímetres, fins que tornem a sentir una tensió suau; mantindrem aquesta posició entre 10 i 30 segons. La tensió una altra vegada haurà de disminuir. Si no és així, ens relaxarem una mica.

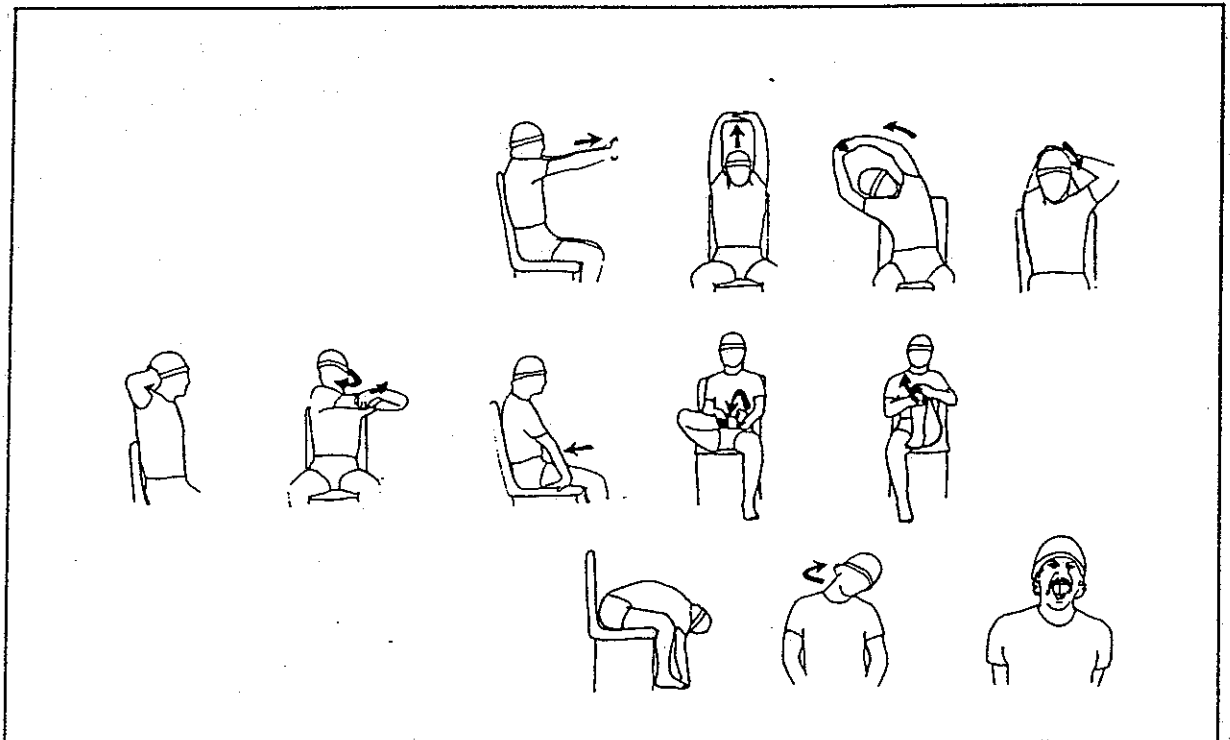


## RESPIRACIO.

La respiració ha de ser lenta, rítmica i controlada. Si estem tombats cap endavant per estirar un múscul, es respirarà mentre es fa aquest moviment i després, durant l'estirament, respirarem a poc a poc. No s'ha de tallar la respiració mentre es manté la tensió del múscul. Si aquesta posició impedeix respirar amb naturalitat és que no s'està relaxat. Llavors, disminuïrem la tensió una mica, fins que es pugui respirar amb naturalitat.

## TEMPS.

Al començament es compta en silenci els segons de cada estirament. Això assegura que l'estirament apropiat es mantindrà durant el temps necessari. En poc temps s'aconseguirà calcular el temps oportú sense necessitat de comptar.



# POSEM-NOS-HI

- Sabries explicar en què consisteix fer estiraments?

---

---

- Per a què serveix fer estiraments?.

---

---

- És aconsellable sentir dolor al fer l'estirament? Per què?

---

---

- Com hem de respirar mentre fem l'estirament?

---

---

- Quin esport practiques tu?

---

- Penses fer estiraments abans i després de fer esport ara? Per què?

---

---

# PER A PODER-TE AJUDAR MÉS I MILLOR, ENS INTERESSA LA TEVA OPINIÓ

1.- Creus que amb aquests quaderns aprens coses interessants? Perquè?

---

---

2.- Hi ha alguna cosa que t'agradaria aprendre de llenguatge que encara no hakis après?

---

---

3.- Et va bé tenir un quadern d'autoaprenentatge per treballar?

---

---

4.- Quan necessites ajuda, la tens per part d'algú? De qui?

---

---

5.- Quins avantatges i inconvenients hi veus en fer aquests quaderns?

---

---

6.- Fes una valoració sobre aquests quaderns de treball.

---

---

---

---

# AQUESTA PÀGINA ÉS PER A LES ANOTACIONS DEL TEU PROFESSOR O DE LA TEVA PROFESSORA.

AVALUEU EL TREBALL DE LES PÀGINES ANTERIORS I DELS CINC SEGONS QUADERNS FENT LES PROPOSTES DE REPÀS, DE CONSOLIDACIÓ O DE RECUPERACIÓ QUE CONSIDEREU OPORTUNES.

	Aprentatge	Quadern núm.:	Valo- ració	Comentaris
<b>Estructures de Conversa</b>	Demandar i donar adreces i indicacions d'on és un lloc.	<b>6</b>		
	Demandar, donar l'hora i informar-se d'uns horaris.	<b>7</b>		
	Demandar a algú què fa.	<b>7</b>		
	Demandar alguna cosa i el seu preu.	<b>8</b>		
	Demandar i dir què es vol, quant i com.	<b>8</b>		
	Expressar preferències i donar opinions.	<b>9</b>		
	Demandar i dir què o qui hi ha, i si algú pot fer una cosa	<b>9</b>		
	Els pronoms febles.	<b>10</b>		
<b>Vocabulari</b>	L'habitatge i el mobiliari	<b>6</b>		
	El lloc on estan les coses	<b>6</b>		
	El carrer i la ciutat.	<b>7, 8</b>		
	Verbs i accions.	<b>7, 9, 10</b>		
	L'alimentació i anar a comprar	<b>8, 9</b>		
	Parar taula i els aliments.	<b>8, 9, 10</b>		
	Els esports	<b>10</b>		
	Rebut, factures i xecs	<b>10</b>		
<b>Gramàtica</b>	Concordança en gènere i nombre	<b>6, 7</b>		
	Els temps verbals.	<b>7</b>		
	Adjectius i determinants.	<b>7, 8</b>		
	El pretèrit imperfet	<b>10</b>		
	Els pronoms febles.	<b>10</b>		
<b>Ortografia</b>	"R" final muda	<b>6</b>		
	Plurals -s, -es, -os, -ns	<b>8, 9</b>		
	"Hi ha", "hi havia", "hi haurà".	<b>9</b>		
	ja - ges / ça - ces / ca - ques	<b>9, 10</b>		
	c - s - ss - z	<b>10</b>		
	e - i ; o - u	<b>10</b>		



