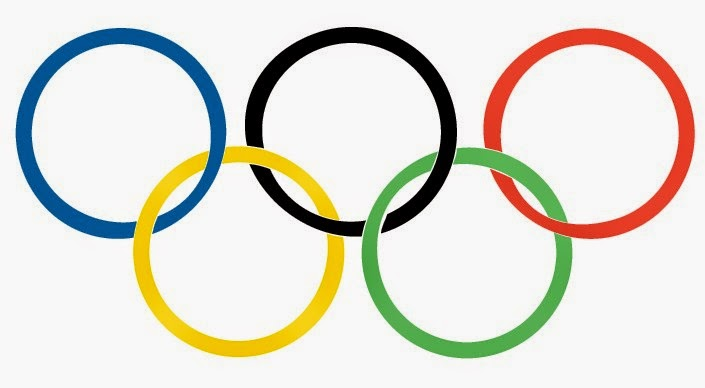
**PROJECTE 1**

**LES OLIMPÍADES**



Alumne/a ..................................................................................

**Data màxima d'entrega:** 29 d'abril de 2020

**Data de retorn dels mestres** (treball avaluat): 08 de maig de 2020

**Projecte interdisciplinar 1**

4t de primària

**Curs 2019-20**

**Olimpíades**

**Medi Natural**

**Dieta per a un esportista**

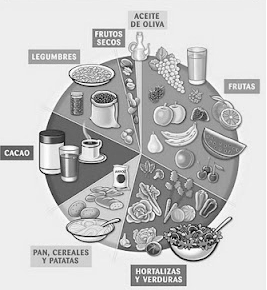
Per a què un esportista faci una vida sana i gaudeixi d’una bona salut, és important fer una dieta variada i equilibrada, abans, durant i després de l’activitat física (entrenament i competició) per tal de millorar el seu rendiment.

A l’hora de fer una dieta dirigida a un esportista és important tenir en compte ***la roda dels aliments,*** *ja* que ens proporciona la suficient informació per saber què necessitem menjar cada dia. No oblidem que un esportista augmenta el nivell de proteïnes i hidrats de carboni per tal de tenir més energia.

És important tenir en compte que segons la intensitat de l’activitat, la duració, la temperatura de l’ambient i l’edat, el sexe i la composició de l’esportista, la dieta pot variar una mica.

**Roda dels aliments**

És una manera de classificar els aliments segons la seva composició majoritària, és a dir, tots els aliments contenen diferents nutrients, però sempre en tindrà un de major quantia. Si en un àpat diari entra un mínim de dos aliments de cada grup en quantitats adequades, l’esportista estarà fent una alimentació correcta.



**CATALÀ : COMPRENSIÓ LECTORA**

1. És correcte que un esportista esmorzi cada dia un pastís, un refresc i un gelat?

1. No és aconsellable perquè és massa fred per prendre a primera hora.
2. No, perquè són aliments per prendre ocasionalment.
3. Sí, perquè són aliments que aporten molt sucre.
4. No, perquè són aliments que costen molts diners.

2. Quina frase resumeix millor el text?

1. Els llegums i la fruita seca són fonamentals per a la salut.
2. L’important és consumir aliments que aportin molta energia.
3. Cal ingerir molta fruita i verdura diàriament.

3. Per què cal menjar llegums, fruits secs o patates cada dia?

1. Perquè ens proporcionen energia.
2. Perquè ens aporten proteïnes.
3. Perquè ens aporten greixos.
4. Perquè proporcionen molts hidrats de carboni i fibra, per tal de regular el trànsit intestinal.

**PLÀSTICA**

Dibuixa com t’agradaria que fos la teva samarreta per competir en els jocs olímpics.

**MATEMÀTIQUES**

1.- Durant els Jocs Olímpics de Pequín 2008, en la categoría masculina de les diferents proves de la disciplina de gimnàstica artística, es van donar els resultats següents:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Atleta** | **Puntuació** | | | |
|  | Terra | Barra | Salt del  poltre | Anelles |
| Zou Kai | 16,050 | 18,928 | 9,769 | 12,120 |
| Gervasio Deferr | 15,75 | 18,875 | 9,787 | 12,025 |
| Fabia Hambüchen | 15,650 | 18,902 | 9,625 | 12,010 |
| Diego Hypólito | 15,200 | 18,724 | 9,702 | 11,925 |

2. Quin és el total de punts que va aconseguir cada gimnasta en les 4 proves?

3. En quina posició va quedar en Diego Hypólito?

4. Observa la taula i respon:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| País | Homes | Dones |
| Espanya | 162 | 120 |
| Alemanya | 237 | 183 |
| França | 188 | 121 |
| Itàlia | 203 | 130 |

* Quants atletes van portar cadascun d’aquests països?

**ENGLISH ACTIVITIES OLYMPIC GAMES**

<http://www.youtube.com/watch?v=aYLpp_BUn_o&feature=related>

Listen and watch this video and fill in the gap

# On a Rainbow

The w\_ \_ \_ \_'s heading our way,  
They're gonna come from miles around

Doo, doo, doo, doo  
Doo, doo, doo, doo

For \_ \_ \_ \_ games,  
When they arrive in \_ \_ \_ \_ \_ \_ town

Doo, doo, doo, doo  
Doo, doo, doo, doo

So, if you need somebody  
For always hold your h\_ \_ \_  
Mandeville and Wenlock are your \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

Oh, oh, oh

B\_ \_ \_ \_ \_ \_ they're on a journey  
With you till the \_ \_ \_  
And when they're both together  
You got friends that'll last forever

Oooh, oooh

Who knows how far away you can \_ \_  
When you t\_ \_ \_ \_ \_ on a rainbow  
Oooh, oooh  
I hope this feeling n\_ \_ \_ \_ stops

Doo, doo, doo, doo  
Doo, doo, doo, doo

It's hard to \_ \_ \_ in this race  
It's the toughest race in t\_ \_ \_

Doo, doo, doo, doo  
Doo, doo, doo, doo

But everyone's in f\_ \_ \_ \_ place  
'cos it's the taking part that counts

Doo, doo, doo, doo  
Doo, doo, doo, doo

So if you need a rainbow  
When the sky is \_ \_ \_ \_

Mandeville will brighten the g\_ \_ \_ \_

Oh, oh, oh

And Wenlock will be there  
Dancing through the air  
Put them both together  
You got f\_ \_ \_ \_ \_ \_ that'll last forever

Oooh, oooh

Who knows how far away you can \_ \_  
When you travel on a r\_ \_ \_ \_ \_ \_  
Oooh, oooh  
I hope this feeling never stops

Ready, get set... go!

So if you need s\_ \_ \_ \_ \_ \_y  
To have a little fun  
Mandeville will always be the \_ \_ \_

And when Wenlock will b\_ there  
When the \_ \_ \_ is done  
But put them both together  
You got fr\_ \_ \_ \_s that'll last forever  
You got friends that'll last forever!

Oooh, oooh

Who knows how far away you can g\_  
When you t\_ \_ \_ \_ \_ on a rainbow  
Oooh, oooh  
I hope this feeling never s\_ \_ \_ \_

**Indicacions:**

- El projecte està en format Word per a que s'hi pugui escriure i afegir-hi imatges en el mateix document. Aneu fent les activitats en aquest mateix document. El vídeo gravat l'haureu d'adjuntar al correu on m'envieu el projecte acabat.

- Quan hàgiu acabat el projecte, guardeu el document així:

**Projecte 1 – (Nom i Cognom de l’alumne/a)**

P.ex.: Projecte 1 – Luis Cepeda

- A continuació, envieu-me el projecte al meu correu electrònic:

**pilar.guirao**[**@providencia.cat**](mailto:ingrid.roura@providencia.cat)

*Important: Si algú no disposa d’ordinador, el pot fer a mà, en un full, fer-hi foto amb el mòbil i enviar-m’ho també al mateix correu electrònic.*

**Avaluació del projecte**

L'avaluació del projecte la farà el tutor juntament amb cada mestre/a de cada àrea, el **8 de maig rebràs una nota** que, juntament amb la resta de projectes, et valdrà pel 3r trimestre.

* + **Criteris d'avaluació d'aquest projecte**:
    - Competència Personal i Social (30%)
      * Té autonomia personal per treballar sol/a
      * Mostra interès i participa en el treball
    - Activitats (40%)
      * Presenta les feines corregides, netes, entenedores...
      * Assoleix els continguts de la matèria
    - Competència Digital (30%)
      * Presenta les tasques en formats adequats
      * És capaç d'utilitzar diferents recursos digitals

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Àrea / Competència** | **Valoració** | **Observacions** |
| **Tutoria** |  |  |
| **Educació Física** |  |  |
| **Educació Visual i plàstica (T. d'arts escèniques)** |  |  |
| **Educació Musical i Dansa** |  |  |
| **Coneixement del Medi Natural** |  |  |
| **Coneixement del Medi Social** |  |  |
| **Religió** |  |  |
| **Llengua Catalana**  **(T. bon escriptor i lector)** |  |  |
| **Llengua Castellana** |  |  |
| **Llengua Anglesa**  **(T. Speaking)** |  |  |
| **Matemàtiques**  **(T. EntusiasMat)** |  |  |
| **Global Matèries** |  |  |
| **Competència Personal i Social** |  |  |
| **Competència Digital** |  |  |
| **Global Projecte 1** |  |  |