

## FICHA DE RECUPERACIÓN ESTIVAL

ALUMNO/A: Alejandro Tortosa  
3º PDC

### ÁMBITO SOCIAL Y LINGÜÍSTICO

#### CONTENIDOS A RECUPERAR

Continentes y océanos.  
El relieve: definición y elementos del relieve (concepto y localización de los más relevantes).  
Los climas, tipos y realización de climogramas.  
Los países y sus capitales.  
Las Comunidades Autónomas de España y sus provincias.  
Las comarcas de Murcia.  
Las actividades económicas: definición, agentes y sectores de producción.  
Las clases de palabras.  
Los elementos del arte clásico.  
Nociones básicas en el comentario de textos de distinto tipo, también históricos y artísticos: comprensión, tema, resumen y estructura.  
La literatura española de la Edad Media: géneros, autores y obras más relevantes.  
La métrica y algunos recursos literarios (metáfora y paralelismo).  
La descripción y la narración.  
El periódico.

#### ORIENTACIONES SOBRE EL PLAN DE TRABAJO

La correcta realización y presentación de las actividades propuestas, que sirven como modelo de las de la prueba de septiembre y como repaso del curso, supondrá un 30% de la calificación en aquellos alumnos que manifiesten su deseo de acogerse a esta opción antes de realizarse la prueba.

#### TRABAJOS A PRESENTAR

Realización y presentación correcta del cuadernillo de actividades que puede descargar desde el blog de clase [diveralbares.blogspot.com](http://diveralbares.blogspot.com) >> RECUPERACIÓN o directamente desde el enlace [https://drive.google.com/file/d/0BxGNrCCL\\_InhbGhCUkFrZWFGYkU/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/0BxGNrCCL_InhbGhCUkFrZWFGYkU/view?usp=sharing)

Actividades de caligrafía y redacción: utiliza el generador de ejercicios de caligrafía que encontrarás en [http://www.mclibre.org/consultar/primaria/copia2/?language=es\\_ES](http://www.mclibre.org/consultar/primaria/copia2/?language=es_ES), copia los textos literarios de las actividades del cuadernillo, imprime la ficha y realiza la actividad (al menos diez).

Te sugiero que realices todas las actividades preferiblemente en hojas pautadas.

Lee las siguientes indicaciones que se adjuntan y utilízalas en la realización de las actividades.

## ¿Cómo mejorar la letra sin recurrir a los tradicionales cuadernillos de caligrafía?

En primer lugar, es fundamental la relajación, pues escribir en tensión genera una letra mucho peor. Los siguientes ejercicios pueden practicarse en casa antes de hacer los deberes:

### 1. Relajación global:

"En un ambiente adecuado, ojos cerrados, escucha atentamente todos los sonidos que se produzcan fuera de la habitación

Intenta percibir los sonidos producidos por tu propio cuerpo (respiración, ...)

Ponte rígido, haz mucha fuerza, descansa, ...

Los brazos no te pesan, las piernas, ..., la nuca (las diferentes partes del cuerpo)

Con música de fondo (suave, baja), escucha atentamente, piensa que eres un pájaro y vas a volar...

"Mueve suavemente los dedos de una mano, el brazo, ..., los pies, sus dedos..., las rodillas, ... te estiras, bostezas y vas levantándote cuando quieras"

"Somos globos (tumbados) y estamos llenos de aire, nos vamos deshinchando (nos ponemos de pie)"

### 2. Relajación segmentaria:

"Ponte rígido y luego afloja (brazos, piernas, dedos, cara,...)"

"Intenta subir el brazo"

"Intenta elevar el brazo"

"Intenta separar el brazo"

"Aprieta y afloja"

"Abre y cierra las manos con fuerza"

"Rota las manos sobre las muñecas"

"Sacude ambas manos"

"Deja caer muertos los brazos"

"Haz aspas con los brazos"

"Brazos muertos, de goma"

"Comprime una pelota y afloja hasta que caiga"

"Rota los brazos sobre los codos"

### 3. Actividades Manuales:

Abrir y cerrar puños.

Juntar y separar manos.

Rotar las manos sobre las muñecas (palma- dorso).

Golpear en la mesa con los nudillos.

Oponer el pulgar a cada uno de los demás dedos.

Con el puño cerrado, sacar los dedos uno a uno, empezando por el meñique.

Teclear en la mesa, simultaneando el movimiento de los dedos de ambas manos.

Unir los dedos de ambas manos, uno a uno y luego ir separándolos.

Repetir con los ojos cerrados.

Con las manos sobre la mesa, separar los dedos.

Recomendaciones para mejorar la letra una vez estamos relajados:

<http://educacion.practicopedia.lainformacion.com/educacion-primaria-y-secundaria/como-mejorar-la-caligrafia-11687>

También podemos generar nuestros propios ejercicios imprimibles de caligrafía a través del siguiente enlace:

[http://www.mclibre.org/consultar/primaria/copia2/?language=es\\_ES](http://www.mclibre.org/consultar/primaria/copia2/?language=es_ES)

## FICHA DE RECUPERACIÓN ESTIVAL

ALUMNO/A:  
3º PDC

### ÁMBITO SOCIAL Y LINGÜÍSTICO

#### CONTENIDOS A RECUPERAR

Continentes y océanos.  
El relieve: definición y elementos del relieve (concepto y localización de los más relevantes).  
Los climas, tipos y realización de climogramas  
Los países y sus capitales.  
Las Comunidades Autónomas de España y sus provincias.  
Las comarcas de Murcia.  
Las actividades económicas: definición, agentes y sectores de producción.  
Las clases de palabras.  
Los elementos del arte clásico.  
Nociones básicas en el comentario de textos de distinto tipo, también históricos y artísticos: comprensión, tema, resumen y estructura.  
La literatura española de la Edad Media: géneros, autores y obras más relevantes.  
La métrica y algunos recursos literarios (metáfora y paralelismo).  
La descripción y la narración.  
El periódico.

#### ORIENTACIONES SOBRE EL PLAN DE TRABAJO

La correcta realización y presentación de las actividades propuestas, que sirven como modelo de las de la prueba de septiembre y como repaso del curso, supondrá un 30% de la calificación en aquellos alumnos que manifiesten su deseo de acogerse a esta opción antes de realizarse la prueba.

#### TRABAJOS A PRESENTAR

Realización y presentación correcta del cuadernillo de actividades que puede descargar desde el blog de clase [diveralbares.blogspot.com](http://diveralbares.blogspot.com) >> RECUPERACIÓN o directamente desde el enlace [https://drive.google.com/file/d/0BxGNrCCL\\_inhGhCUkFrZWFGYkU/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/0BxGNrCCL_inhGhCUkFrZWFGYkU/view?usp=sharing)

Si necesitas más apuntes y actividades realizadas durante el curso recuerda que puedes encontrar más actividades en el cuaderno de clase, en el libro de texto de Ámbito Socio-Lingüístico (Editex, preferentemente), o en cualquiera de los libros de texto de lengua e historia del mismo curso (3º ESO).

Las pruebas tendrán la misma estructura que las realizadas durante el curso.

Si tienes alguna duda, no dudes en escribirme a [diveralbares@gmail.com](mailto:diveralbares@gmail.com).