

1º ESO

Cuaderno de tutoría

Por favor, encuaderna este cuaderno para no perder las páginas y déjalo siempre en la taquilla para no olvidarlo en casa ¡Gracias!

Agradecemos a los autores de las imágenes que hemos utilizado en este cuaderno, que ha sido elaborado sin ánimo de lucro. Estas imágenes han sido obtenidas en las siguientes direcciones:

<http://pixabay.com/>

<http://www.freepik.es/>

<https://www.google.es/>

<http://www.foto-gratis.es/>

<http://recursositc.educacion.es/bancoimagenes/web/>

<http://www.freeimages.com/>



Inmaculada Ruz Martín

<http://votoriento.blogspot.com.es/>

I.E.S. _____

Página web _____

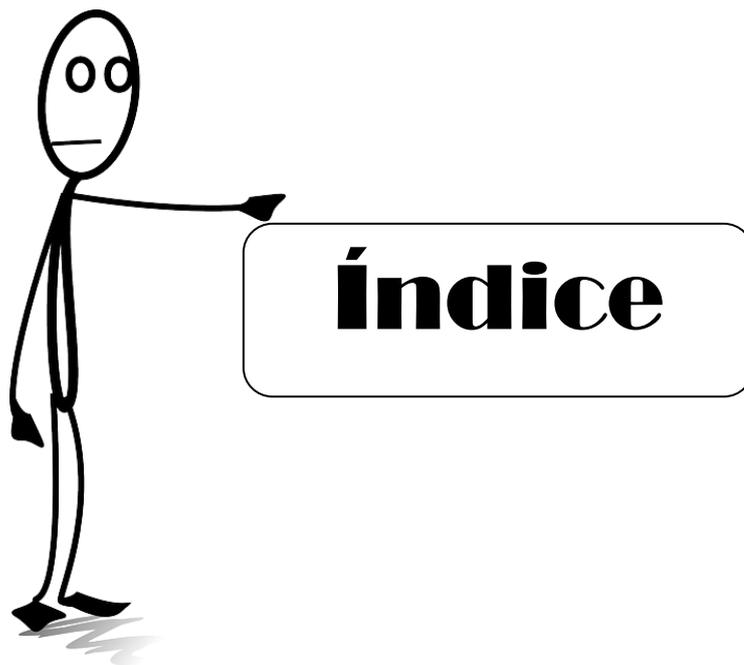
Localidad _____

Alumno/a _____

Curso _____

Curso Académico _____

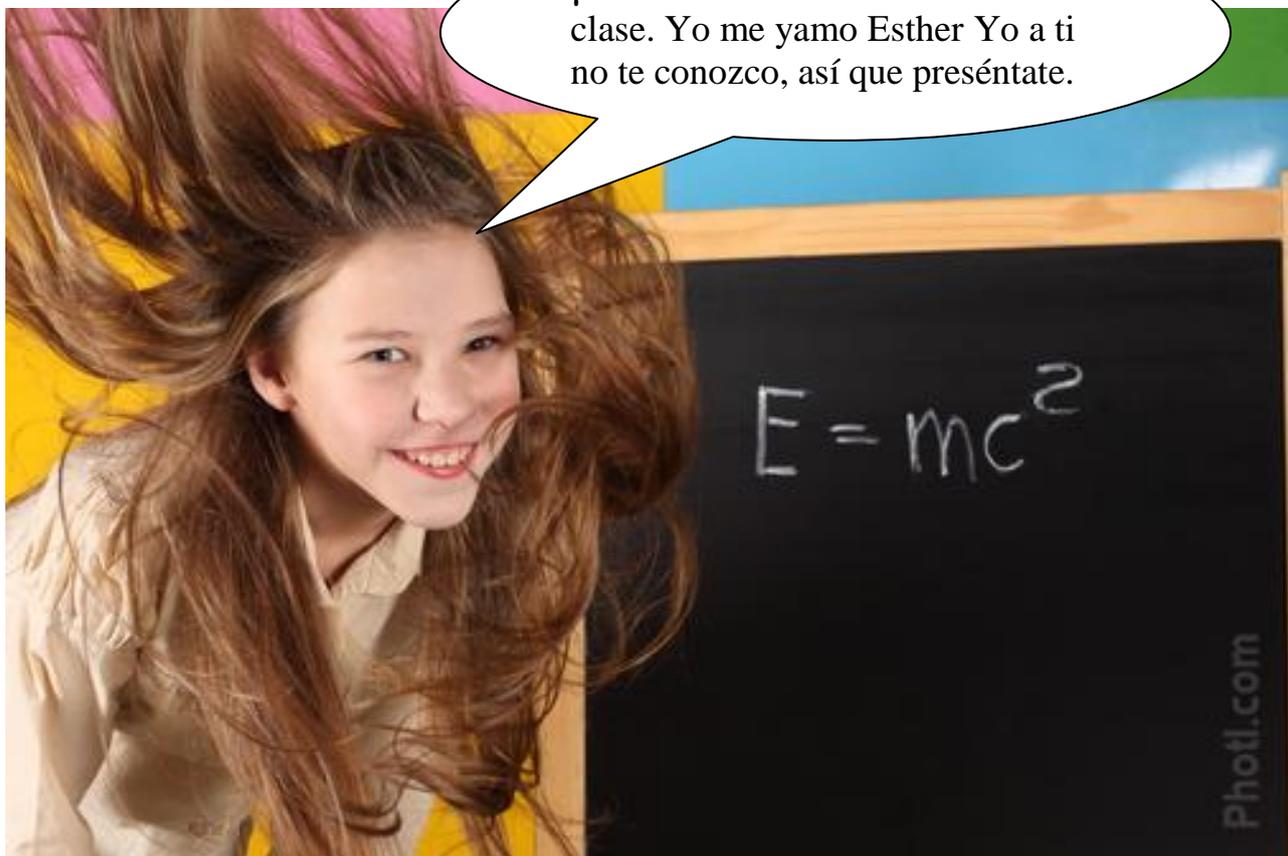
Tutor/a _____



Unidad nº 1:	Ya estamos en el instituto
Unidad nº 2:	Comenzamos la evaluación inicial
Unidad nº 3:	Vamos a elegir delegado-a
Unidad nº 4:	Vamos a organizar la clase
Unidad nº 5:	¿Tengo buenos hábitos de estudio?
Unidad nº 6:	Somos un grupo único
Unidad nº 7:	¡Que llega la evaluación!
Unidad nº 8:	¿Y a ti cómo te va?
Unidad nº 9:	Eres “guay”
Unidad nº 10:	¿Conoces tus capacidades?
Unidad nº 11:	Aprendo a aprender
Unidad nº 12:	¿Te “enrollas” bien?
Unidad nº 13:	¿Y el próximo curso qué?

Unidad nº 1:

Ya estamos en el Instituto



Ya estás en el “insti”. ¿A que mola? Espero que lo pases muy bien y que aprendas mucho. Toma ejemplo de mí, y podrás obtener el título de Educación Secundaria, que por cierto es necesario para acceder a cualquier empleo.

No hagas caso de la gente que va asustando con leyendas de “terror” sobre lo mal que se pasa cuando vas al instituto. Si estudias y ayudas a los demás, no tendrás ningún problema, y podrás hacer un montón de amigos. Cuenta con tus profesores para resolver cualquier duda o dificultad, y sobre todo con tu tutor. No dudes en acudir al jefe de estudios, al director o a la orientadora si lo necesitas. No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy, así que “ponte las pilas” y trabaja dos horas diarias en tu casa. Y no pierdas ningún detalle de las clases, porque te ayudarán mucho a aprender

Cuaderno de tutoría de 1º de ESO

En primer lugar, haremos un juego de presentación. Escribiremos en la siguiente página tres características de nuestra personalidad: nuestra película, nuestro libro, y nuestra comida favoritos. La doblaremos por la línea de puntos y la pondremos en nuestra mesa. Después iremos presentándonos a nuestros compañeros.

Después copiaremos el horario y el nombre de los profesores en el anexo 1, y la pasaremos a la agenda, nos mostrarán el plano del centro para que nos orientemos con él y nos hablarán de las normas de convivencia de este centro. Copia también el blog de la orientadora en la agenda:

<http://yoteoriento.blogspot.com/>.

También es importante que sepas que la agenda escolar debes utilizarla exclusivamente para anotar las cosas escolares. Utilízala a diario. Nos la revisarán de vez en cuando, por tanto, no debes anotar en ella nada personal, como los *cumples* de tus amigas, o las “notitas”. Empieza el curso con ilusión, y serás tan listo o lista como yo. Hasta pronto.



Cuaderno de tutoría de 1º de ESO

ANEXO N° 1:

HORARIO

curso académico 20__ -20__



I.E.S. _____ *Curso* _____ *Grupo* _____

Tutor o tutora _____

HORAS	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES
De ____ a ____					
De ____ a ____					
De ____ a ____					
De ____ a ____					
De ____ a ____					
De ____ a ____					
De ____ a ____					

AREAS DE CONOCIMIENTO:

ANOTA EL NOMBRE DE TUS PROFESORES:

Ciencias Sociales, G. e Hª

Educación Física

Lengua castellana y Literat.

Lengua extranjera

Religión / Alternativa

Matemáticas

CC. NN. (Biología y Geología)

Física y Química

Educación Plástica y Visual

Música

Tecnología

Optativa: _____

Optativa: _____

Orientación

TE INTERESA CONOCER ESTOS HORARIOS

Tutoría de padres: Día: ____ Hora: ____ **Horario Jefe de Estudios:** Día: ____ Hora: ____

Horario Director: Día: ____ Hora: ____ **Horario Orientador/a:** Día: ____ Hora: ____



Escribo aquí mi nombre:

Arranca esta hoja, dóblala por aquí y colócala en la mesa

Yo soy _____

Mi película favorita es _____

Mi libro favorito es _____

Mi comida preferida es _____



Tu tutor o tutora os proporcionará el plano del centro. Memorízalo e intenta reproducirlo en esta página.

ANEXO N º 4: EL JUEGO DE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA

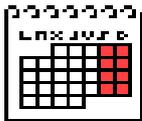
Estas son las principales normas de convivencia de nuestro ROF:



- No permanencia de personas extrañas al centro sin justificación.



- Actitud en clase positiva y participación en actividades propuestas. No perturbar las clases.



- No faltar injustificadamente. La impuntualidad reiterada es una conducta contraria a las normas de convivencia.



- No salir del centro sin autorización. (La solicitud de autorización se presentará previamente por escrito firmada por el padre, madre o tutor legal).



- No hacer ruidos, ni dar gritos, ni se permite el uso de móviles, videojuegos, discman, etc.



- Mantener limpio el centro. No se permite comer en clase o en la Biblioteca. No se permiten chicles ni pipas.



- Las motos entrarán y saldrán del centro con el motor parado.



- Se cuidarán las instalaciones y material.



- Los alumnos no pueden salir de clase sin permiso del profesor. En caso de falta del profesor, deberán esperar al profesor de guardia.



- Están prohibidas las conductas racistas, agresivas, o xenófobas. También las novatadas y la discriminación por cualquier circunstancia.



- Está prohibido el uso de cualquier droga, incluido el tabaco o el alcohol. En el caso del tabaco se habilitará un espacio para los adultos fumadores.

Cuaderno de tutoría de 1º de ESO

Ahora os propongo un juego: Primero, intentad memorizar las normas lo mejor posible. No hace falta hacerlo con las palabras exactas, pero sí lo esencial. Formad equipos de seis. El capitán del equipo intentará, mediante gestos (no se puede hablar), que cada uno de los miembros de su equipo adivine, al menos, una norma, escribiendo la norma, sin mirar la página anterior, en el espacio que tenéis abajo. Ganará el equipo que antes complete las normas. ¡Ah!... Y no vale hacer trampas.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

ANEXO N º 5:

¿QUÉ VOY A ESTUDIAR?



Yo quiero ser científica y música. Por eso tendré que ir a la Universidad.

Esther se ha hecho mayor. Va al instituto y comienza la ESO



Me llamo Manuel. Yo quiero ser cocinero... ¡Jo! Me quedan cuatro años para obtener mi título de la ESO... Más vale que no repita ningún año y podré hacer Formación Profesional de Grado Medio.

Escribe la profesión que te gustaría ejercer de mayor y marca las casillas de los cursos que crees que necesitas para llegar a ejercerla.

PROFESIÓN:

FP GS UNIVERSIDAD

FP GM

2º

1º

4º ESO

3º ESO

2º ESO

1º ESO

Unidad nº 2:

Comenzamos la evaluación inicial



¡Hola chicos! Soy vuestra tutora. Mi nombre es María. Vamos a conocernos. Tenéis que rellenar el cuestionario de la mejor forma posible. Así os podré ayudar....

Es importante que los profesores os conozcamos, ya que procedéis de otro centro. Para empezar, el tutor os pasará un cuestionario que encontraréis a continuación. En él hallaréis preguntas que nos interesan sobre tu situación escolar y familiar. No es una cuestión de “cotilleo”, sino que pretendemos ayudarte en la medida de lo posible.

Además, cada profesor en su asignatura procederá a pasaros una prueba inicial, para comprobar el nivel que tenéis actualmente. Es una estrategia que se utiliza para poder ayudaros.

Los profesores se reunirán en la evaluación inicial para cambiar impresiones sobre cada uno de vosotros, y del grupo en general. Es importante que comencéis bien. Estudiad desde el primer día.

Y ahora, contestad a las preguntas que se os plantean a continuación con toda sinceridad.

Cuaderno de tutoría de 1º de ESO

ANEXO Nº 5: CUESTIONARIO INICIAL PARA ALUMNADO DE ESO¹

AÑO ACADÉMICO _____ / _____ CURSO _____ GRUPO _____ FECHA _____

A. DATOS PERSONALES Y FAMILIARES.

Apellidos	Nombre
-----------	--------

Fecha de nacimiento _____ Lugar _____ Provincia _____

Domicilio familiar: C/ _____ n.º _____ Localidad _____

C.P. _____ Teléfonos _____ Correo electrónico _____

Personas con quienes convives:

NOMBRE	PARENTESCO	EDAD	PROFESIÓN O ESTUDIOS

¿Tienes algún hermano en el centro? _____ En caso afirmativo, indica curso y grupo _____

B. DATOS ACADÉMICOS.

Colegios donde has estudiado antes	Localidad	Curso	Etapas académicas

¿Has repetido algún curso a lo largo de toda tu escolaridad? _____

En caso de haber repetido curso, ¿Qué cursos has repetido y cuáles han sido los motivos?

¿Suspendiste al final del curso alguna asignatura? _____ ¿Cuántas? _____

¿Cuáles? _____

¿Has cursado la optativa de refuerzo el curso anterior? _____ ¿Por qué? _____

¿Has seguido algún programa de Adaptación o Diversificación? _____ ¿En qué curso/s? _____

Señala con un aspa dónde consideras tú que tienes muchos problemas:

¹ El cuestionario se entregará al tutor.

Cuaderno de tutoría de 1º de ESO

LECTURA	ESCRITURA	MATEMÁTICAS	RESOL. PROBLEMAS

¿Qué profesión te gustaría ejercer en el futuro? _____ ¿Por qué? _____

¿Qué optativa/as has elegido? _____

¿Por (o para) qué? _____

¿Cuáles son tus aficiones favoritas? _____

¿Tienes preocupaciones en la familia o fuera de ella? _____

¿Cuáles? _____

¿Te encuentras a gusto en el instituto? _____ ¿Por qué? _____

¿Realizas otros estudios fuera del Instituto? _____ Especificalos _____

C. DATOS MÉDICOS Y PSICOLÓGICOS.

¿Tienes alguna enfermedad o alergia? _____ Especificala _____

¿Tienes o has tenido tratamiento psicológico? _____ Especificalo _____

¿Has consultado alguna vez con la orientadora? _____ ¿Cuándo? _____

¿Por qué? _____

D. CUESTIONARIO DE MOTIVACIÓN Y ESTRATEGIAS ANTE EL ESTUDIO

¿Qué asignaturas te gustan más? (Elige sólo 2, por orden de preferencia) _____

¿Cuáles te gustan menos? _____

¿En cuáles sueles sacar las mejores notas? _____

¿Cuáles se te dan peor? _____

¿Has repetido algún curso? _____ ¿Cuál? _____

¿Estudias diariamente? _____ En caso afirmativo, ¿cuantas horas estudias? _____

En caso negativo, ¿cuándo sueles estudiar? _____

¿Te ayuda alguien con los estudios? _____ ¿Quién? _____

¿Dispones de una habitación para ti solo? ____ En caso afirmativo, ¿La utilizas para estudiar? _____

¿Empleas técnicas de estudio frecuentemente? (subrayado, resumen, esquema, etc.) _____

¿Qué técnicas de estudio sueles emplear frecuentemente? _____

Unidad nº 3:

Vamos a elegir delegado o delegada

Somos un grupo y necesitamos que alguien nos represente. Esta persona deberá tener unas condiciones y aptitudes, como la responsabilidad, la tolerancia, la perseverancia, la honradez, etc.

Un delegado no es la persona más “popular”, ni la más “guay”, sino la más responsable. Debe saber luchar por los intereses legítimos del grupo, debe saber escuchar. Debe defender el derecho de los alumnos a aprender...



**Soy Claudia
¿Crees que yo
sería una buena
delegada?**

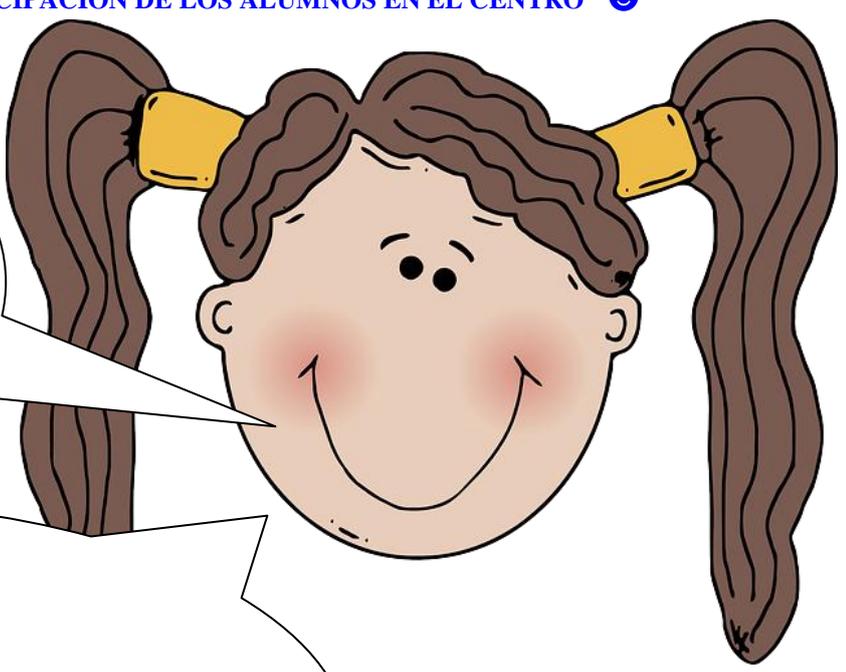
Esta unidad pretende que aprendas a elegir con responsabilidad y de forma democrática.

Seguiremos las pautas que nos marcará el tutor o tutora.

En primer lugar haremos una reflexión sobre lo que debe ser o no un delegado. Después nos agruparemos para elaborar la campaña electoral, presentando cada grupo un candidato. Posteriormente se procederá a la votación, a cargo de la mesa electoral.

¡Suerte a todos!

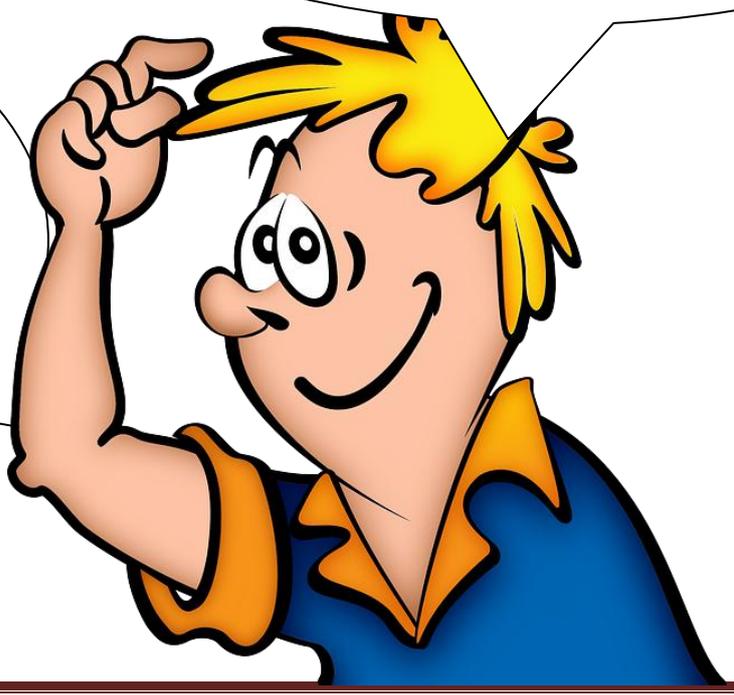
ANEXO N° 11: CAUCES DE PARTICIPACIÓN DE LOS ALUMNOS EN EL CENTRO ☺



¡Hola! Soy Lidia. Como delegados podemos asistir a la junta de delegados, que está compuesta por todos los delegados de todos los cursos y los representantes del consejo

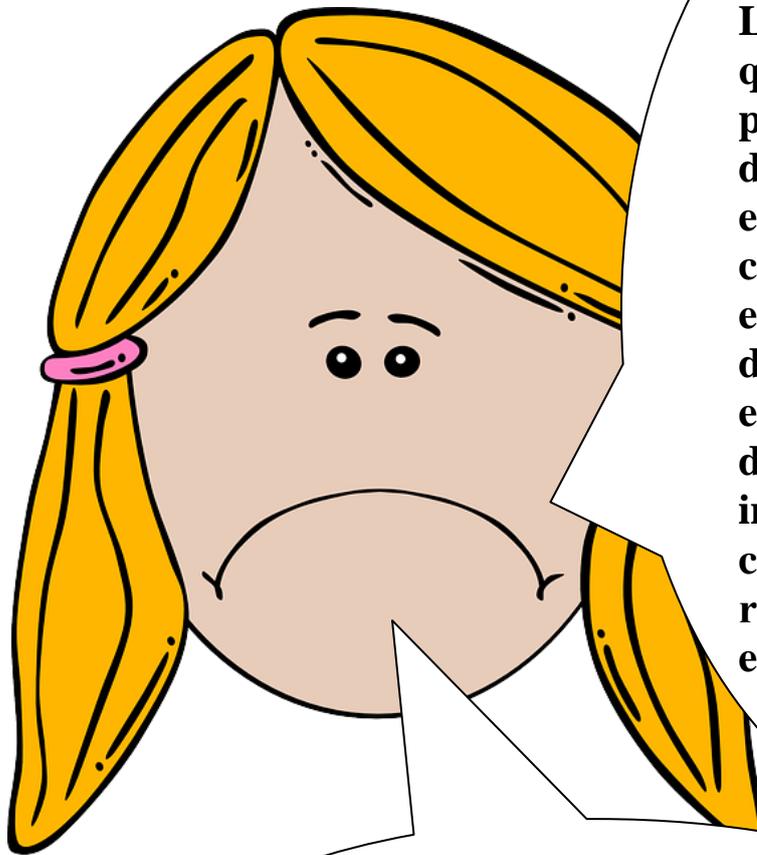
Si me eligen delegada tengo que:

- Asistir a las reuniones.
- Exponer sugerencias y reclamaciones.
- Colaborar con el tutor, profesores y equipo directivo.
- Cuidar del material y las instalaciones.
- Y otras cosillas...



¡Hola! Yo soy Javier. Dice mi hermana que en ella se tratan temas de interés para los alumnos, y podemos llevar las propuestas de nuestros compañeros.

Pues yo que queréis que os diga... A mi eso de ser delegado me parece de pringados... Todo el día llevando el parte, que si las tizas...



¡Hola Javier! que soy yo, Lidia, tu hermana... Es que me he puesto una peluca para una dramatización que estamos preparando. Por cierto, chico, he escuchado lo que has dicho, y estás muy equivocado... Ser delegado es muy importante. No sólo consiste en hacer recados... ¡Qué no te enteras! Es un servicio a

Y ahora, de coraje, también me presento al consejo escolar, para votar sobre cosas que nos importan y debatir con profesores y padres, ¡ea!

Os propongo un juego: después de leer mis viñetas, podéis hacer una dramatización sobre ellas. ¿Quién quiere hacer de mí? ¿Y quién se atreve a hacer el papel de mi hermano Javier?

ANEXO N º 13:

EL PERFIL DEL DELEGADO



No creo que mi hermano sea muy responsable, aunque si lo voto, a lo mejor se produce un milagro... He de reconocer que tiene otras virtudes, aunque me cuesta recordarlas...

Reflexiona sobre las cualidades que debe tener un candidato y pon el nombre de algún personaje de una serie de TV o la Literatura que creas que tiene cualidades para ser delegado.

Nombre del personaje_____

A continuación escribe las cualidades que crees que tiene para ser un buen delegado o delegada:

Escribe el nombre de un personaje de TV o de la Literatura que crees que no sería un buen delegado.

Nombre del personaje_____

Razona por qué



DOY MI VOTO PARA DELEGADO A:



(Primera vuelta)

DOY MI VOTO PARA DELEGADO A:
(Segunda vuelta)



Unidad nº 4: Vamos a organizar la clase



¡Esto hay que arreglarlo! Esta clase no puede andar descontrolada

Tendremos que organizarnos para que todo marche mejor. Necesitáis formar comisiones o nombrar responsables para cada cuestión importante que ayude al buen funcionamiento del grupo.

Vuestro tutor o tutora os dirá cómo hacerlo. Podéis ocuparos de la limpieza, del material, de la disciplina, etc. Esta unidad no tiene materiales, ya que éstos serán colectivos y os los proporcionará el tutor o tutora. Además utilizaréis una técnica grupal, el “torbellino de ideas”, para llegar a acuerdos sobre estos aspectos.

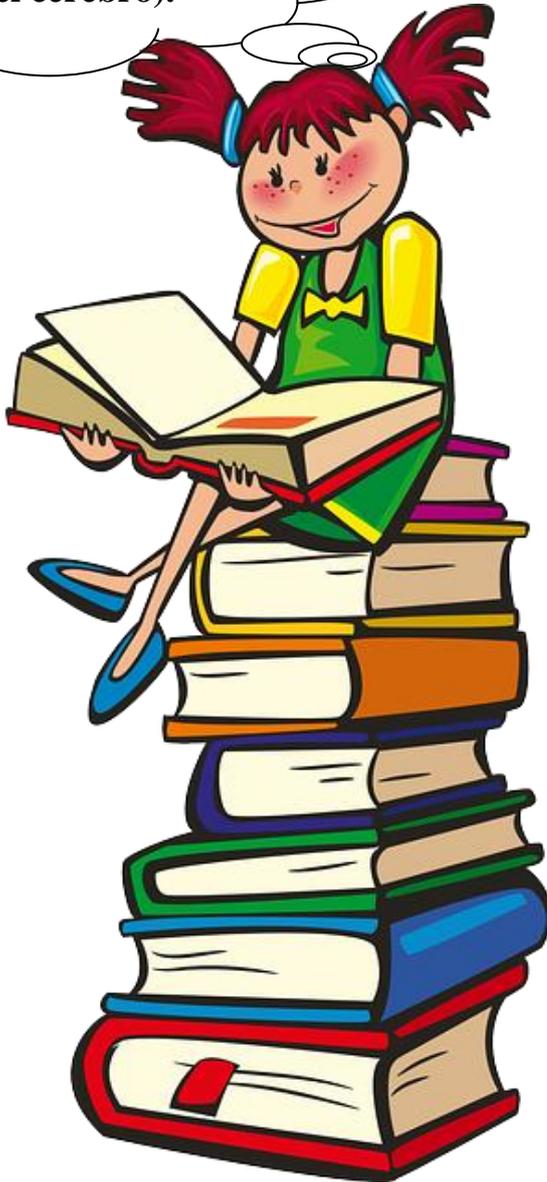
Lo que está claro es que a todos os interesa aprender y aprobar, ya que lo que os jugáis es vuestro futuro. Así que colabora con el resto de tus compañeros, pues no es una cuestión de uno sólo, ni siquiera de un grupito, sino de todos. No se trata de ser un “pelota”, sino de ser inteligente, solidario y respetuoso con los demás.

Recuerda:
No quieras para los demás lo que no deseas para ti.

Unidad nº 5:

¿Tengo buenos hábitos de estudio?

Esta es la mejor forma de sacar músculos (en los brazos y en el cerebro).



Aquí me tienes otra vez. Tengo fama de “empollona”. ¿Crees que eso es malo? Yo creo que no, porque estudiar me permite aprender y relacionarme con todo tipo de personas, incluso con el “cafre” de mi hermano. Y como tengo tanta sabiduría puedo ayudarle en sus deberes... Y además, podré, en un futuro, obtener una titulación que me permitirá trabajar en lo que me gusta, que es la ingeniería genética. Aunque si quisiera ser electricista o peluquera también necesitaría titulación y preparación.

Por eso no creo que ser “empollona” sea tan malo. Además, hay tiempo para todo. Yo, en concreto, toco el saxofón, salgo con mis amigos y me divierto viendo películas y comiendo palomitas. Estudiar no me impide divertirme, porque me organizo.

En primer lugar te voy a hacer algunas preguntas, para comprobar si estudias correctamente. Después valoraremos los resultados. Posteriormente reflexionaremos sobre lo que haces o no haces. Como me caes bien, le he aconsejado al “profe” que te diga cómo me las apaño yo para aprender, pero no se lo digas a nadie. Es un secreto entre tú y yo... Sigue estos consejos al pie de la letra.

Cuaderno de tutoría de 1º de ESO

ANEXO N º 30:

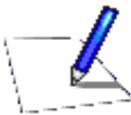
ESCALA DE HÁBITOS, ESTRATEGIAS Y MOTIVACIÓN HACIA EL ESTUDIO

ALUMNO: _____

CURSO _____

FECHA _____ TUTOR _____

(Marca con un aspa en la columna correspondiente. Intenta contestar con sinceridad)



HÁBITOS DE ESTUDIO

	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. Estudio todos los días, como un jabato.			
2. Tengo un horario de estudios y lo cumplo.			
3. Estudio al menos dos horas diarias... estudiar no mata.			
4. Estudio sólo, sin compañía, así me concentro.			
5. Utilizo siempre una agenda o un planning. Está más "guay".			
6. Estudio siempre en el mismo lugar. Soy como una mascota. Necesito mi espacio.			
7. Mi lugar de estudio está bien iluminado. ¡No soy un vampiro!			
8. Tengo el material a mano y ordenado. Soy muy meticulado, aunque mi madre diga algunas veces lo contrario.			
9. Cuando estudio no me interrumpen nadie... No se atreven...			
10. No estudio con ruidos ni música. La "caña" sólo para bailar.			
SUMA			

ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. Primero estudio y después hago los deberes. Las cosas deben hacerse por orden.			
2. Primero estudio lo que me resulta más difícil, así estoy más "fresquito".			
3. Estudio lo que me hayan explicado ese día, de esa manera recuerdo el tema mejor.			
4. Tengo un método para estudiar, ¡y funciona!			

Cuaderno de tutoría de 1º de ESO

5. Memorizo después de aplicar las técnicas de estudio; en eso soy una fiera.			
6. Antes de nada hago una primera lectura del tema, para irme “ubicando”.			
7. Hago una segunda lectura buscando en el diccionario, para no quedarme “a cuadros”.			
8. Subrayo lo más importante del tema, y no se me va la “olla”			
9. Hago esquemas de cada tema, y no me he vuelto loco.			
10. Hago resúmenes de cada tema, y tampoco me he vuelto loco.			
SUMA			

MOTIVACIÓN HACIA EL ESTUDIO

	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. Estudio porque me gusta formarme como persona (y no soy un cursi)			
2. Estudio por mí mismo, no porque me obliguen mis padres, aunque a veces sean “perseverantes”.			
3. Estudio no sólo por no disgustar a mis padres, aunque eso ayuda...			
4. Estudio porque tengo curiosidad por aprender. Soy un “científico”, pese a mi juventud...			
5. Cuanto más difícil es un tema, más lo estudio... Me gustan los retos.			
6. Pregunto en clase cuando no entiendo algo, nadie me va a comer...			
7. No necesito a nadie para estudiar; yo mismo me motivo.			
8. Prefiero que un profesor me enseñe mucho... por eso no le cojo manía...			
9. En general, me divierto estudiando y leyendo ¡Está “guay”!			
10. Pienso que puedo aprender de todas las asignaturas.			
SUMA			

Puntuación:

Suma la espas que has puesto en la primera columna del primer apartado, y multiplica el resultado por 3; suma las de la segunda y multiplícalas por 2 y finalmente suma las de la tercera, pero no las multipliques. Por último suma todos los resultados, obteniendo la puntuación total. Haz lo mismo con cada apartado. Ponlas en la siguiente tabla:

HÁBITOS DE ESTUDIO	ESTRATEGIAS DE ESTUDIO	MOTIVACIÓN

- Si has conseguido entre 30 y 25 puntos en cada apartado estás hecho un hacha. Seguro que, si has sido sincero, obtienes muy buenas notas.
- Si has conseguido entre 25 y 15 puntos tienes que mejorar. Reflexiona sobre los aspectos en los que fallaste e intenta corregirte.
- Si has conseguido menos de 15 puntos... ¡Ponte las pilas!... ¿A qué esperas para cambiar?

ANEXO N º 31:

¿CÓMO DEBES ESTUDIAR?



Soy Vanessa. Estos son los consejos que me ha dado la orientadora para realizar un estudio adecuado.



- Busca un **sitio tranquilo e iluminado** para estudiar, sin ruidos, ni música.
- Ten todo el **material ordenado** y a mano.
- Ten un **horario fijo**.
- Estudia todos los días como mínimo **dos horas**.
- Realiza el estudio **ANTES** de hacer las actividades. Si no es así, no las harás correctamente, al no poderlas comprender bien.
- Estudia **lo que te hayan explicado ese día**. Así no olvidarás la explicación, y no llevarás atraso en el estudio.
- **Lee primero todo el tema**, y después **busca en el diccionario** las palabras que no comprendas.
- Utiliza **técnicas de estudio (mapas conceptuales)**.
- **Memorízalo** todo con alguna regla mnemotécnica. ¡Es importante!
- **Repásalo** antes del examen
- **Anota las dudas** y pregunta a tus padres o al profesor.

NO DEBES SER INTERRUMPIDO MIENTRAS ESTUDIAS

ANEXO N º 33:

HORARIO DE ESTUDIO



Con ayuda del tutor, elabora tu propio horario, colocando las actividades y deportes que tengas en un color y el horario de estudio en otro. Coloca tu horario en tu lugar de estudio, bien visible.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
De a.....						
De a						
De a						
De a						
De a						
De a						
De a						

Unidad nº 6:

Somos un grupo único



Somos unos campeones.
Trabaja para que tu grupo
funcione.

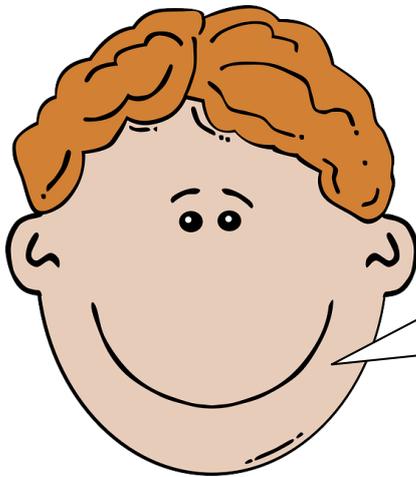
Cada uno de nosotros es distinto, y a la vez nuestro grupo es diferente a otros grupos de alumnos. El conjunto de personalidades, de historias y de realidades hace que el nuestro sea único. Y vamos a conseguir lo que nos proponamos siempre que luchemos unidos. Seguro que, como yo, tenéis pandillas. La finalidad de la pandilla es divertirse, relacionarse. La clase tiene, además de estos objetivos, uno muy importante: aprender. Tenemos que ayudarnos, pero para poder hacerlo, deberemos interesarnos por la forma de ser de las personas que tenemos alrededor y de sus problemas.

Nuestro tutor o tutora puede ayudarnos mucho, pero también necesita conocer cómo nos relacionamos. Esta unidad está dedicada a eso precisamente. En primer lugar vamos a contestar a unas preguntas que están a continuación, de forma anónima. Las respuestas servirán para ayudarnos. El tutor o tutora comentará en clase lo que crea oportuno.

Posteriormente realizaremos un juego con unas tarjetas que nos proporcionarán. Este juego servirá para “tomar el pulso” a las relaciones grupales. Después reflexionaremos sobre los resultados.
¡Suerte!

ANEXO N° 53:

CUESTIONARIO SOCIOMÉTRICO



Soy Roberto. Voy a pedirte que contestes a estas preguntas con total sinceridad. Recuerda que el tutor pretende ayudar y no podrá hacerlo si mientes. Tus respuestas serán absolutamente confidenciales.

NOMBRE _____ CURSO _____

1. Escribe el nombre y apellidos de un chico o chica de tu clase con quien te gustaría ir de fiesta.

2. Escribe el nombre y apellidos de un chico o chica de tu clase con quien te gustaría hacer un trabajo en grupo.

3. Escribe el nombre y apellidos de un chico o chica con quien no te gustaría ir de fiesta.

4. Escribe el nombre y apellidos de un chico o chica con quien no te gustaría hacer un trabajo en grupo.

Unidad nº 7: **¡Que llega la evaluación!**



**Soy Vanessa ¿Me recuerdas?
¡Ufff!
Ya ha llegado la evaluación... y yo no he estudiado como me recomendó la orientadora...**

Llega la primera evaluación y es el momento de reflexionar sobre qué y cómo lo hemos hecho. Cuando comenzó el curso hablamos de la necesidad de programarse el estudio, para no lamentar los resultados.

Si has hecho caso de los sabios consejos que te dí, seguro que habrás obtenido buenos resultados ¡Enhorabuena! Si no es así no te preocupes. Aún estás a tiempo de conseguirlo, aunque te va a costar un poco más. Ponte a trabajar inmediatamente y ya verás como lo consigues. La evaluación es una toma de contacto para ver si la cosa está funcionando. Si no es así, sólo tienes que reflexionar sobre los aspectos que han influido en los malos resultados.

Ahora vamos a hacer una reflexión grupal utilizando un cuestionario que será el mismo para cada evaluación. Por eso encontrarás tres cuestionarios. Después se computarán los resultados totales de la clase en una hoja y éstos se comentarán en la junta de evaluación ¡Ánimo!

Unidad nº 8: ¿Y a ti cómo te va?



Queremos conocerte más a fondo.... Te mueves en una pandilla. Convives en una familia. Asistes a clase a diario... En fin, que siempre pueden surgir algunos conflictos.

Nos interesa saber si tienes problemas, porque todo se puede solucionar, y estamos aquí para ayudarte.

A continuación puedes contestar a unas preguntillas sobre tu forma de desenvolverte en la familia, el instituto y la pandilla.

El tutor te ayudará en aquellos aspectos que necesites mejorar. También puedes acudir a la orientadora, si lo deseas.

Cuaderno de tutoría de 1º de ESO

ANEXO N º 62: CUESTIONARIO DE ADAPTACIÓN SOCIAL²

ALUMNO/A _____ CURSO _____

TUTOR/A _____ FECHA _____

Intenta contestar sinceramente a estas preguntas. Tus respuestas serán confidenciales. Marca con un aspa la casilla correspondiente.



Estas son las claves:



Me pasa lo que dice la frase



No me pasa lo que dice la frase



No estoy seguro

LA PANDILLA

--	--	--

Tengo algunos amigos fuera del instituto			
Salgo con mis amigos a divertirme			
Tengo al menos un amigo en quien puedo confiar plenamente			
Mis amigos me ayudan cuando lo necesito			
Perdono a mis amigos cuando me fallan			
Ayudo a mis amigos cuando me necesitan			
Nadie de mi pandilla me deja de lado			
Normalmente no me cuesta hacer amigos			

--	--	--

SUMA TOTAL

LA FAMILIA

--	--	--

Confío en mis padres plenamente			
Mis padres me escuchan cuando les hablo			
Mis padres confían en mí			
A mis padres les cuento todo			
Me gusta estar en casa a menudo			
Mis padres me comprenden casi siempre			
Me gusta mi familia tal como es			
Me llevo bien con toda la familia			

--	--	--

SUMA TOTAL

EL INSTITUTO



² Inspirada en la “Escala de Adaptación personal, familiar, social y escolar” de Jorge Jiménez en “Cuadernos de Acción Tutorial”. Alfer, Madrid, 1999, pag. 87.

Cuaderno de tutoría de 1º de ESO

		¿
--	--	---

En el instituto tengo amigos			
Me gusta ir al instituto			
Me llevo bien con los profesores			
No hay nadie que me amenace en clase ni en el recreo			
A menudo mis compañeros me ayudan cuando lo necesito			
Generalmente, yo ayudo a mis compañeros cuando me lo piden			
Creo que estoy bien considerado en clase			
En el recreo me lo paso muy bien			

--	--	--

SUMA TOTAL

PUNTUACIÓN: Suma las aspas de cada columna de cada bloque por separado. Traslada los resultados de la columna de la cara sonriente al **SOCIÓMETRO**, coloreando hasta donde hayas llegado en cada bloque. Recuerda que por cada punto deberás colorear una casilla. Obtendrás una especie de termómetro. Utiliza un color distinto para cada bloque. Podrás comprobar en qué ámbito estás mejor o peor integrado.

SOCIÓMETRO

ALUMNO/A _____ CURSO _____

TUTOR/A _____ FECHA _____

PANDILLA									
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

FAMILIA									
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

INSTITUTO									
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Reflexiona sobre los resultados y pide ayuda a tu tutor si la necesitas. Entrega a tu tutor el cuestionario. Recuerda que tus datos son confidenciales y sólo los conocerá el tutor.

Unidad nº 9: Eres “guay”



A pesar de tus “defectillos”, te quiero. Eres fenomenal.

Seguro que a veces habrás pensado que eres lo peor, y otras te crees el “rey del mambo”. Y todo porque algún “amigo” se las da de “sincero” y te ha dicho lo mal que te sientan esos pantalones, o lo gordo o gorda que te has puesto últimamente. Y es que la opinión de los demás repercute en la imagen que tenemos de nosotros mismos.

En esta ocasión queremos llegar a conocerte mejor, para poder ayudarte con tus problemillas. Queremos saber qué piensas de ti mismo, sobre diversos aspectos de tu personalidad.

Para empezar vas a contestar a unas preguntillas que están en el cuestionario que viene a continuación.

Ya sabes que debes contestar con sinceridad, por que si no, malgastamos tiempo, esfuerzo y material ¡Y no estamos para tonterías! Al fin y al cabo sólo pretendemos echarte una mano, y ya sabes que tu tutor o tutora es un experto en eso.

Después de contestar al cuestionario jugaremos con los letreros de rasgos de personalidad. Tu tutor te dirá como hacerlo.



ALUMNO _____	
CURSO _____	GRUPO _____
FECHA _____	CURSO ESCOLAR _____ / _____

Esta escala intenta descubrir cómo te ves a ti mismo. Contesta con sinceridad a estas preguntas. Las respuestas son confidenciales. Sólo las verá el tutor.

CÓMO ME VEO A MÍ MISMO

	Mucho	Regular	Poco	Nada
Me gusta mirarme al espejo				
Pienso que soy capaz de gustar a los demás				
Pienso que soy capaz de conseguir lo que me proponga				
Creo que los demás me ven inteligente				
Creo que los demás me ven atractivo				
Soy bueno en algunas cosas				
Se me dan bien los deportes				
Tengo éxito con las chicas/chicos				
Creo que los demás me quieren				
Me siento comprendido por los demás				
PUNTACIONES TOTALES				

PUNTUACIÓN GLOBAL	
--------------------------	--

PUNTUACIÓN:

Suma las aspas marcadas en la primera columna (Mucho) y multiplícalas por cuatro poniendo el resultado en la casilla correspondiente. Haz lo mismo con la segunda columna (Regular) y multiplícala por tres. Haz lo mismo con la tercera (Poco) y multiplícala por dos (Nada) y después suma las aspas marcadas en la cuarta y no la multipliques. A continuación suma las puntuaciones totales y obtendrás una puntuación global.

VALORACIÓN:

- Si tienes una puntuación entre 30 y 40 tienes una autoestima muy elevada. Posiblemente eres una persona que te sientes satisfecha consigo misma.

Cuaderno de tutoría de 1º de ESO

- Si tienes una puntuación entre 29 y 15 deberías confiar en ti misma. Tienes más cosas buenas de las que tú mismo te ves.
- Si tienes menos de 15 deberías hablar con tutor o tutora. Te ayudará a comprenderte y a aceptarte mejor.

ME GUSTARÍA SER ...

	Mucho	Regular	Poco	Nada
Me gustaría ser tal y como soy ahora				
Me gustaría mejorar mi aspecto físico				
Me gustaría mejorar mi capacidad intelectual				
Me gustaría parecerme a mi mejor amigo				
Me gustaría tener más éxito con los chicos/chicas				
Si pudiera me cambiaría por mi hermana o hermano				
Me gustaría tener más éxito con los estudios				
Me gustaría ser mejor deportista				
Me gustaría ser una persona famosa				
Me gustaría haber nacido diferente				
PUNTUACIONES TOTALES				

PUNTUACIÓN GLOBAL	
--------------------------	--

PUNTUACIÓN:

Procede como en la escala anterior.

VALORACIÓN:

- Si has sacado una puntuación entre 40 y 30 puede que seas una persona que no está contenta tal y como eres. Te gustaría ser distinta en todos los aspectos. Deberías hablar con tu tutor o tutora para que te ayude a averiguar por qué.
- Si has sacado una puntuación entre 29 y 15, estás contenta tal como eres, aunque te gustaría cambiar algunas cosas.
- Si has sacado una puntuación menor de 14 posiblemente eres una persona contenta tal como eres en general.

Unidad nº 10: **¿Conoces tus capacidades?**



Yo soy Celeste, y soy capaz de leer 200 palabras por minuto comprendiendo lo que leo, pero no soy capaz de hacer “el pino” ¿Y tú?

Cada persona posee unas características físicas e intelectuales que le capacitan más para unas tareas que para otras. Yo, por ejemplo, tengo mejores capacidades intelectuales. Soy capaz de memorizar rápidamente y comprendo muy bien cualquier libro de Literatura o de Física. Mi hermano, por el contrario, es bueno en deportes. En fin... ¡Nadie es perfecto!

Ahora me gustaría que reflexionaras sobre tus capacidades. Para ayudarte he seleccionado una lectura con la que podrás comprobar tu capacidad lectora. Hazlo con mucho interés.

También he hablado con la orientadora para que te ayude a averiguar otras capacidades, como la aptitud verbal, la capacidad numérica, la aptitud espacial y el razonamiento abstracto.

Bueno ... Ya sabes donde me tienes.

ANEXO N° 71: PRUEBA DE LECTURA PARA PRIMER CURSO



ALUMNO: _____ CURSO: _____

Lee atentamente el siguiente texto comprendiendo lo que lees y contesta después a las preguntas que vienen a continuación. Para contestar a las preguntas deberás tapar el texto. Cuando termines, vuelve la hoja y levanta la mano. El tutor te dirá el tiempo que has invertido en leerlo. Anota el tiempo en el recuadro que hay al final de la lectura.



Todo empezó cuando el director de la empresa donde yo trabajaba, el señor Picatruenos, decidió, por las buenas, cerrar el negocio y desapareció llevándose todo el dinero de la caja, dejando a los trabajadores con un palmo de narices y sin trabajo. Además, a mí me pilló sin un céntimo en el bolsillo y con la esperanza de poder acabar de pasar el mes con un anticipo que pretendía pedir aquella misma mañana.

Me fui como un rayo a denunciar la mala jugada, por si las autoridades podían arreglarlo de algún modo y, de paso, accedían a prestarme veinte paltrones. O diez. O aunque fuesen sólo cinco.

El guardia que me atendió era bajito y rechoncho. Se llamaba Picasley Dafintolón pero, como el nombre le parecía demasiado largo a casi todo el mundo, le llamaban Pistolón. Bien, pues Pistolón tomó nota con extremo cuidado de mi denuncia y de mis problemas personales y me dijo, con gran amabilidad y corrección, que las autoridades de Orilal harían todo lo posible para pescar al traidor de mi director y para volver a abrir “La Briquetana, S.A.”, que este era el nombre de mi empresa, pero que lo de prestar paltrones a la gente, las autoridades de Orilal no lo tenían previsto.

Salí de la comisaría completamente desanimado y deprimido. Tenía que encontrar un nuevo trabajo, lo cual era bastante difícil, ya que en Orilal también había crisis y por cada nuevo trabajo había diez o doce parados. Pero lo que más me preocupaba era como iba a acabar el mes, cómo me las arreglaría para pagar a la dueña de la pensión donde vivía; cómo, mejor dicho, qué comería sin un solo paltrón en la cartera.

Cuaderno de tutoría de 1º de ESO

(Fragmento de “El lápiz fantástico” de Joles Sennell)

NÚMERO DE PALABRAS DEL TEXTO : 275.

TIEMPO INVERTIDO EN LEER EL TEXTO:

$$\text{VELOCIDAD LECTORA} = \frac{\text{Nº de palabras leídas} \times 60}{\text{Tiempo invertido en leer el texto}} = \boxed{\text{p/m}}$$

COMPRENSIÓN LECTORA:

1. ¿Dónde trabajaba el protagonista de esta historia?
2. ¿Quién era el Señor Picatruenos?.
3. ¿Qué hizo el Señor Picatruenos?.
4. ¿Dónde fue el protagonista de esta historia?
5. ¿Cómo llamaban al guardia que le atendió?.
6. ¿Cómo era el guardia?
7. ¿Qué hizo el guardia?.
8. ¿Las autoridades prestaron paltrones al protagonista?.
9. ¿Qué crees tú que son los paltrones?.
10. ¿Dónde vivía el protagonista?.

EXACTITUD LECTORA

Anota con una cruz los errores lectores que cometa el alumno:

Silabeos	
Vacilaciones	
Rectificaciones	
Sustituciones	
Adiciones	
Omisiones	
Saltos de línea	

Unidad nº 11: Aprendo a aprender



Posiblemente habrás oído muchas veces hablar de las técnicas de estudio y de las ventajas que tienen. Pero, ¿las aplicas realmente? ¿Las dominas a la perfección?

Estoy casi segura de que no. Por eso te voy a dar una oportunidad de aprender, con tu compromiso de que no vas a perder más tiempo y las vas a aplicar sistemáticamente. Ya sabes que esto no funciona si no lo haces en todas las asignaturas y todos los días.

Te propongo que desarrolles mi método de estudio. Ya sabes que, con la gratuidad de libros, no se pueden subrayar, por lo que yo he buscado una buena solución. Yo soy una empollona y me ha ido muy bien con él. Prueba tú.

También vamos a aprender a elaborar trabajos de investigación, ya que te pedirán que elabores trabajos en muchas asignaturas.

En otros cursos aprenderás otras técnicas muy interesantes.

¡Manos a la obra!



Estos son los pasos que tienes que seguir:

1. Descubre las pistas del texto.
2. Identifica palabras: desconocidas y claves.
3. Organiza el texto: mapas conceptuales.
4. Memoriza el mapa conceptual y el texto.
5. Expón el texto: por escrito u oralmente.
6. Repasa el texto.

Y ahora vamos a verlas una por una...



1. Descubre las pistas en el texto:

- Observa los epígrafes.
- Averigua el nombre del tema al que pertenece la página y mira el índice para localizarla.
- Mira los dibujos y fotografías. Lee los esquemas de la página.
- Lee las notas a pie de página y el vocabulario.

2. Identifica las palabras:

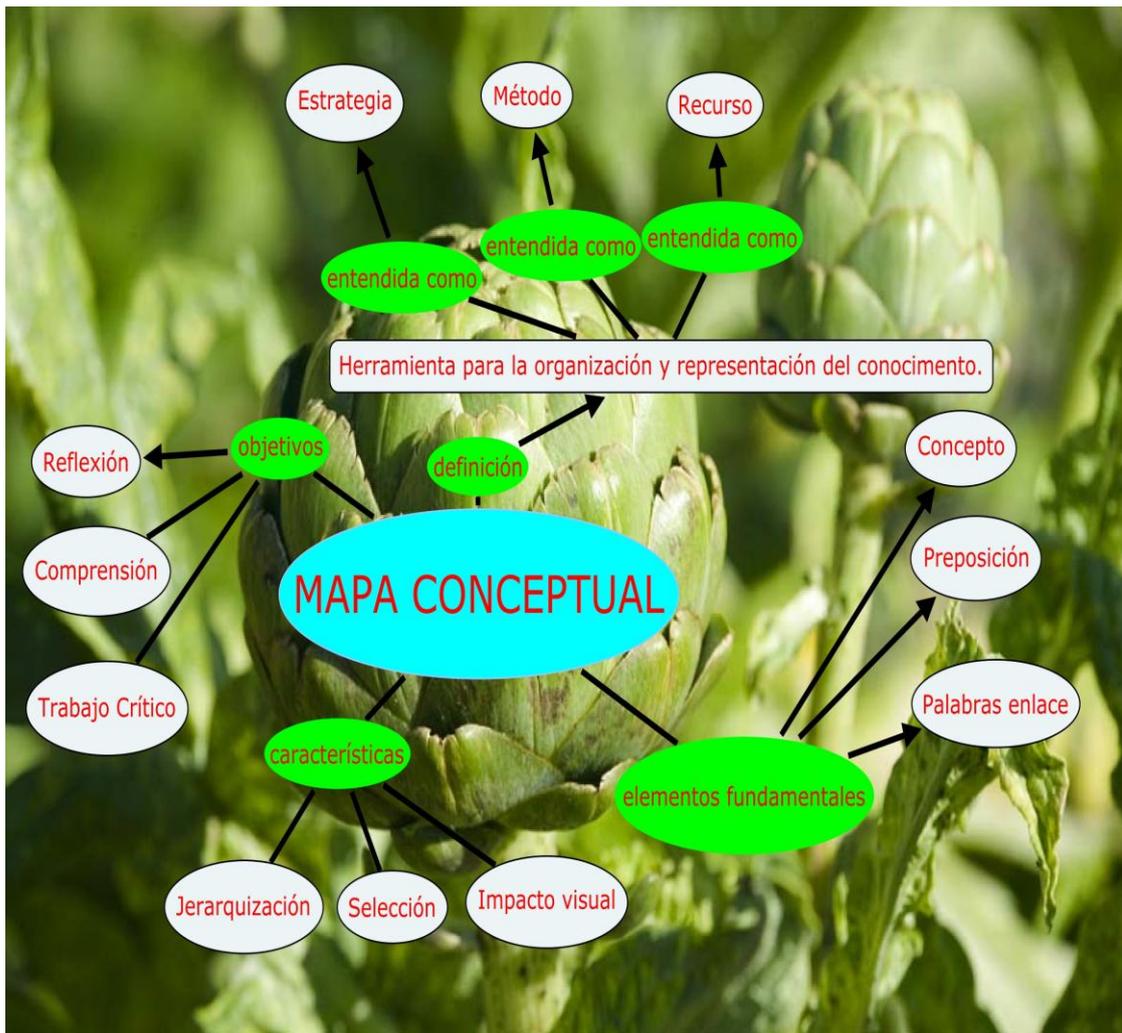
- Lee el texto y anota en una hoja las palabras que no conozcas.
- Busca las palabras en el diccionario.
- Lee otra vez el texto y anota en una hoja las palabras clave.



3. Organiza el texto:

- Con las palabras clave elabora un mapa conceptual.
- Pon en un doble recuadro la palabra principal.
- Las otras las organizas jerárquicamente

Puedes utilizar colores, flechas, dibujos, líneas discontinuas, etc. Debajo tienes un mapa conceptual de esta técnica.





4. Memoriza el mapa y el texto:

Memoriza el mapa conceptual utilizando pequeños trucos, como por ejemplo el **método de la cadena**, que consiste en encadenar una palabra con otra, **asociando una imagen**, y la segunda palabra a una tercera, asociando otra imagen distinta.

Cuanto más absurda, más colorida, más exagerada, y más en movimiento esté la imagen, mejor la memorizarás.

Cuando te sepas el mapa conceptual, memoriza todo el texto.

Ejemplo: cerdo, risa, chaqueta...

Como ves, asociamos un cerdo a la risa, y después la risa a la chaqueta, y así sucesivamente.

5. Expón el texto:

Di el texto en voz alta el texto y grábalo. También lo puedes exponer por escrito, como si fuese un examen.



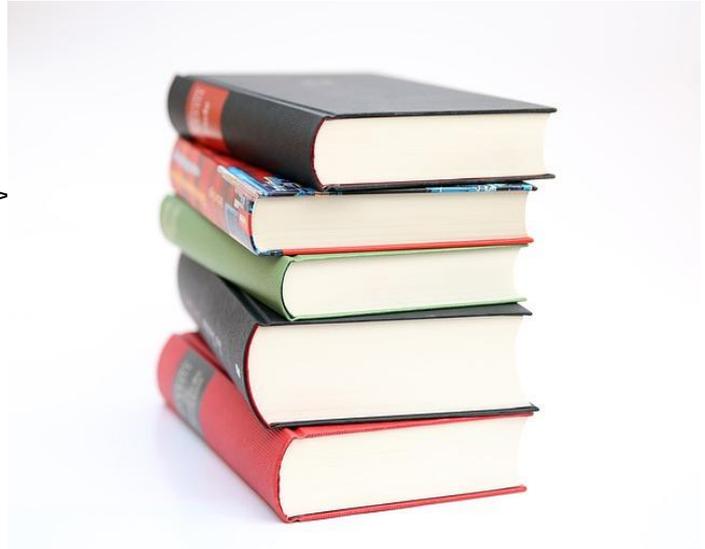
6. Repasa el texto:

- Escucha o escribe el texto varias veces.
- Repasa los mapas conceptuales de vez en cuando.
- Repasa los mapas conceptuales y el texto antes del examen.

Seguramente ya te habrán mandado algunos trabajos para hacer en casi todas las asignaturas. Con esta sesión te vamos a echar una mano para que puedas hacerlos correctamente. ¡Ánimo, es fácil!

LO PRIMERO ES ENCONTRAR INFORMACIÓN ¿DÓNDE?

- En revistas.
- En las personas.
- En medios audiovisuales: Vídeos y CDs.
- En libros de texto.
- En libros de consulta: Enciclopedias, diccionarios.
- Internet.



¿DÓNDE PODEMOS IR A BUSCAR LA INFORMACIÓN?



- En bibliotecas públicas.
- En la biblioteca del instituto.
- En tu propia biblioteca.
- Preguntando al profesor.

¿CÓMO PODEMOS RECOGER LA INFORMACIÓN?



- Tomando nota.
- Con una grabadora.
- Haciendo esquemas y resúmenes.
- Copiando literalmente lo que dice un autor.
- En ese caso deberéis ponerlo entre comillas y citar a ese autor.
- El texto no debe ser muy largo.

¿CÓMO ORGANIZAR LA INFORMACIÓN?



- Saca las ideas principales. Para eso tendréis que subrayar lo principal de cada párrafo.
- Después saca las ideas menos importantes o secundarias, es decir, las que amplían y aclaran las ideas principales.
- Si quieres termina por sacar otros detalles que las complementen.

Ahora vas a hacer un trabajo para seguir paso a paso el procedimiento correcto. Si no sabes qué trabajo vas a hacer, tu tutor te indicará cuál. Vamos a hacerlo en varias fases:

Cuaderno de tutoría de 1º de ESO

1. PLANIFICACIÓN.

TÍTULO DEL TRABAJO:	
FECHA DE INICIO:	
FECHA DE TERMINACIÓN:	
PERSONAS A LAS QUE PREGUNTAR:	
LUGARES DONDE BUSCAR LA INFORMACIÓN:	
MATERIAL QUE EMPLEAREMOS PARA BUSCAR LA INFORMACIÓN:	

2. ELABORACIÓN

IDEAS PRINCIPALES	IDEAS SECUNDARIAS	IDEAS COMPLEMENTARIAS

3. REDACCIÓN

Debes redactar así:

Ortografía correcta	Lenguaje claro y sencillo	Utilizad palabras que comprendáis
Cuidad los fallos de concordancia	Evitad vulgarismos	Ilustradlos con dibujos, esquemas, mapas, fotos...
Cuida la portada y coloca en ella todos tus datos	Utiliza folios en blanco	Entrega el trabajo a tiempo
No hagas tachones	No olvides dejar márgenes	Haced un esquema o índice en la segunda página
Cuando cites algo textual pon a pie de página el autor, la obra, la editorial, la ciudad y el año de edición	Cita toda la bibliografía utilizada al final del trabajo.	Y cuida de que la letra sea muy legible. Los profesores no son adivinos.

4. REVISIÓN

Vuelve a leer detenidamente el trabajo para comprobar si tiene fallos o faltas de ortografía	Dáselo a leer a algún amigo o familiar para que te dé su opinión
---	---

Unidad nº 12: ¿Te “enrollas” bien?



La tolerancia, la comunicación, la autoestima, la resolución de conflictos, la correcta respuesta a las críticas, la asertividad... Todas estas capacidades nos permiten tener adecuadas habilidades sociales que nos ayudan a entender a los demás y a saber convivir.

Esta unidad durará varias semanas. A lo largo de este tiempo vamos a evaluar qué tal estamos en estos aspectos. Para eso te he conseguido una escala de habilidades sociales, que está realmente bien. Espero que te guste.

A partir de la segunda semana nuestro tutor o tutora nos enseñará cómo desarrollar estas habilidades mediante consejos y juegos grupales.

Espero que te diviertas y que mejores tus relaciones sociales.

Cuaderno de tutoría de 1º de ESO

ANEXO N° 85: ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES



NOMBRE _____ CURSO _____ FECHA _____

Contesta con sinceridad. Las respuestas sólo las verá el tutor. Pon un aspa en la casilla que corresponda.

CLAVES:

- 1: Nunca estoy de acuerdo con lo que dice la frase.
- 2: A veces estoy de acuerdo con lo que dice la frase.
- 3: A menudo estoy de acuerdo con lo que dice la frase.
- 4: Casi siempre estoy de acuerdo con lo que dice la frase.
- 5: Siempre estoy de acuerdo con lo que dice la frase.

AUTOESTIMA	1	2	3	4	5
En general me gusta mi físico					
Me siento querido por mi familia					
Mis amigos me aprecian					
Sirvo para bastantes cosas					
Tengo suficiente capacidad intelectual					
TOTALES					

TOLERANCIA	1	2	3	4	5
Los hombres y las mujeres pueden trabajar en las mismas cosas					
Me casaría con una persona de otra raza, ¿por qué no?					
Las guerras no son necesarias nunca					
No me importa que me lleven la contraria					
La mayoría de las personas son buenas					
TOTALES					

COMUNICACIÓN	1	2	3	4	5
Escucho a los demás cuando hablan sin interrumpirlos					
En una conversación no me importa ceder la palabra					
No me cuesta trabajo entablar una relación de amistad					
Me expreso con claridad					
Cuando hay un debate pido la vez para hablar					
TOTALES					

ASERTIVIDAD Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	1	2	3	4	5
Cuando tengo algún problema suelo afrontarlo.					
Resuelvo los conflictos sin enfadarme					
Cuando alguien me fastidia no le grito ni insulto					
Cuando tengo un problema busco soluciones y las valoro.					
Si alguien actúa injustamente se lo hago saber					
TOTALES					

Cuaderno de tutoría de 1º de ESO

AFRONTAR ERRORES PROPIOS	1	2	3	4	5
Cuando he hecho algo malo en clase confieso y me disculpo.					
Si rompo algo en casa se lo confieso a mis padres					
Nunca echo las culpas a otros de los fallos que cometo					
No me importa reparar los desperfectos que pueda ocasionar.					
Pido disculpas cuando cometo algún error					
TOTALES					

PUNTUACIÓN:

Suma las puntuaciones de cada columna y bloque. Las de la primera columna las sumas y ya está. La suma de puntuaciones de la segunda la multiplicas por dos, la de la tercera por tres, la de la cuarta por cuatro y la de la quinta por cinco, poniendo los resultados en las casillas de los totales. Suma los totales y coloca el resultado de cada bloque en estas casillas:

AUTOESTIMA	TOLERANCIA	COMUNICACIÓN	ASERTIVIDAD	AFRONTAR ERRORES	TOTAL

VALORACIÓN:

Por bloques:

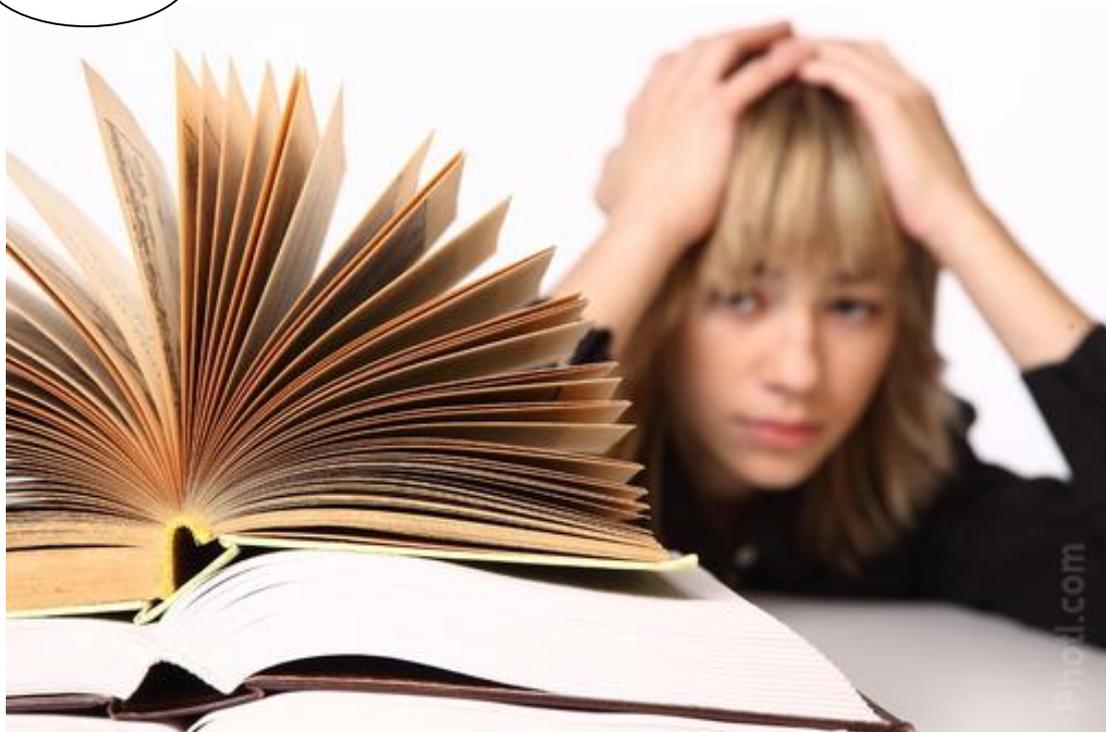
- Si has obtenido una puntuación menor de 10 es necesario que hables con tu tutor para que te ayude a superar los errores que cometes y puedas tener esa habilidad que te falta.
- Si has obtenido una puntuación entre 10 y 20 no te vendría mal hablar con el tutor para perfeccionar algunas cosas.
- Si has obtenido una puntuación mayor de 20 estás “hecho un hacha” en esa habilidad, aunque siempre se puede mejorar.

En total:

- Si has obtenido una puntuación menor de 50 es necesario que hables con tu tutor para que te ayude a superar los errores que cometes y tengas habilidades sociales. Tómate las clases de tutoría como un reto personal para superarlas.
- Si has obtenido una puntuación entre 50 y 100 no estás del todo mal en habilidades sociales, pero deberías mejorar. Aprovecha los consejos que te dé el tutor.
- Si has obtenido una puntuación mayor de 100 eres una auténtica “joya”, pero recuerda que siempre se puede mejorar. Aprovecha las habilidades que tienes para ayudar a tus compañeros a ser también “habilidosos”.

Unidad nº 13: **¿Y el próximo curso qué?**

**¿Qué asignaturas
tendré el próximo
curso?**



Estamos en el último trimestre y sería conveniente que supieras qué te espera el próximo curso, por eso te he preparado algunos materiales que te pueden venir muy bien.

Vamos a revisarlos con la ayuda de la orientadora. Ella te puede resolver todas las dudas que tengas.

Espero que hayas disfrutado este curso y que apruebes todas las asignaturas. Con un poco de esfuerzo lo puedes conseguir ¡Ánimo!

Nos vemos después del verano ¡Chao!

ANEXO N° 113:

MATERIAS COMUNES Y OPTATIVAS PARA 2º DE ESO 😊

	ASIGNATURAS Y ÁREAS	Horas / Sem
ÁREAS Y MATERIAS COMUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Ciencias de la Naturaleza • Ciencias sociales, Geografía e Historia • Educación Física • Educación Plástica y Visual • Música • Lengua Castellana y Literatura • Lengua Extranjera • Matemáticas • Tecnología • Tutoría • Religión / Cultura Religiosa 	<p>3</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>1</p>
MATERIAS OPTATIVAS (Se cursará UNA optativa)	<ul style="list-style-type: none"> • Refuerzo de Lengua Castellana • Refuerzo de Matemáticas • Segunda Lengua Extranjera • Cambios sociales y de género • Métodos de la ciencia 	2 horas

Si quieres saber en qué consiste cada materia optativa, puedes visitar esta página web:

<http://yoteoriento.blogspot.com/>

Esta es la página que la orientadora ha elaborado para vosotros. Tiene cosas muy interesantes. Podrás estar informado de todo.

Agradecemos a los autores de las imágenes que hemos utilizado en este cuaderno, que ha sido elaborado sin ánimo de lucro. Estas imágenes han sido obtenidas en las siguientes direcciones:

<http://pixabay.com/>

<http://www.freepik.es/>

<https://www.google.es/>

<http://www.foto-gratis.es/>

<http://recursostic.educacion.es/bancoimagenes/web/>

<http://www.freeimages.com/>