

I.E.S. _____ Página web _____
Localidad _____ Alumno/a _____
Curso _____ Curso Académico _____
Tutor/a _____

Cuaderno de tutoría 3º de ESO



¡Encuaderna este cuaderno para no perder las páginas!
¡Ah! 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/>

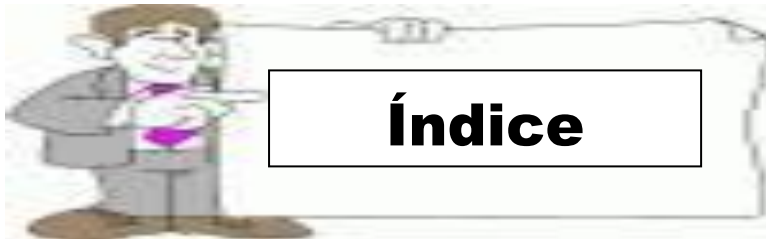
<http://www.foto-gratis.es/>

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

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

INMACULADA RUZ MARTÍN

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



| | |
|----------------------|---|
| Unidad nº 1: | De nuevo los amigos |
| Unidad nº 2: | Afrontamos la evaluación inicial |
| Unidad nº 3: | Acertemos con el delegado-a |
| Unidad nº 4: | Juntos funcionaremos mejor |
| Unidad nº 5: | ¿Tu estudio es eficaz? |
| Unidad nº 6: | Respetemos a todos |
| Unidad nº 7: | Llega la evaluación |
| Unidad nº 8: | ¿Cómo te relacionas? |
| Unidad nº 9: | Eres único - a |
| Unidad nº 10: | ¿Qué sabes hacer mejor? |
| Unidad nº 11: | Vamos a prender nuevas técnicas |
| Unidad nº 12: | ¿Cómo eres? |
| Unidad nº 13: | ¿Qué quieres ser? |

Unidad nº 1: De nuevo los amigos



¡Hola! Creo que estamos en la misma clase ¿Qué tal te ha ido el verano? El principio de curso es un reencuentro con amigos, profesores, conserjes, limpiadoras, etc. Es tiempo de buenas intenciones. Yo, por mi parte, me propongo trabajar desde el principio ¿Y tú?

Habrás encontrado de nuevo a antiguos compañeros, y habrás observado que hay otros a los que no conoces. Es hora de presentaciones. El tutor nos puede sugerir algún juego de conocimiento para que vayamos rompiendo el hielo. Te aconsejo, como el curso anterior, que hagas de guía con los alumnos nuevos para que conozcan el instituto.

En cuanto al trabajo de clase, hemos pasado a otro ciclo y debemos prepararnos, conocer a los profesores, estar atentos a sus indicaciones sobre los aspectos curriculares y de evaluación, conocer de qué forma debemos aprender en cada asignatura, etc. No pierdas el tiempo, y organízate desde el principio. Para eso te sugiero que utilices el material que te ofrezco a continuación y que, además, utilices diariamente agenda para clase, en la que anotarás exclusivamente lo escolar.

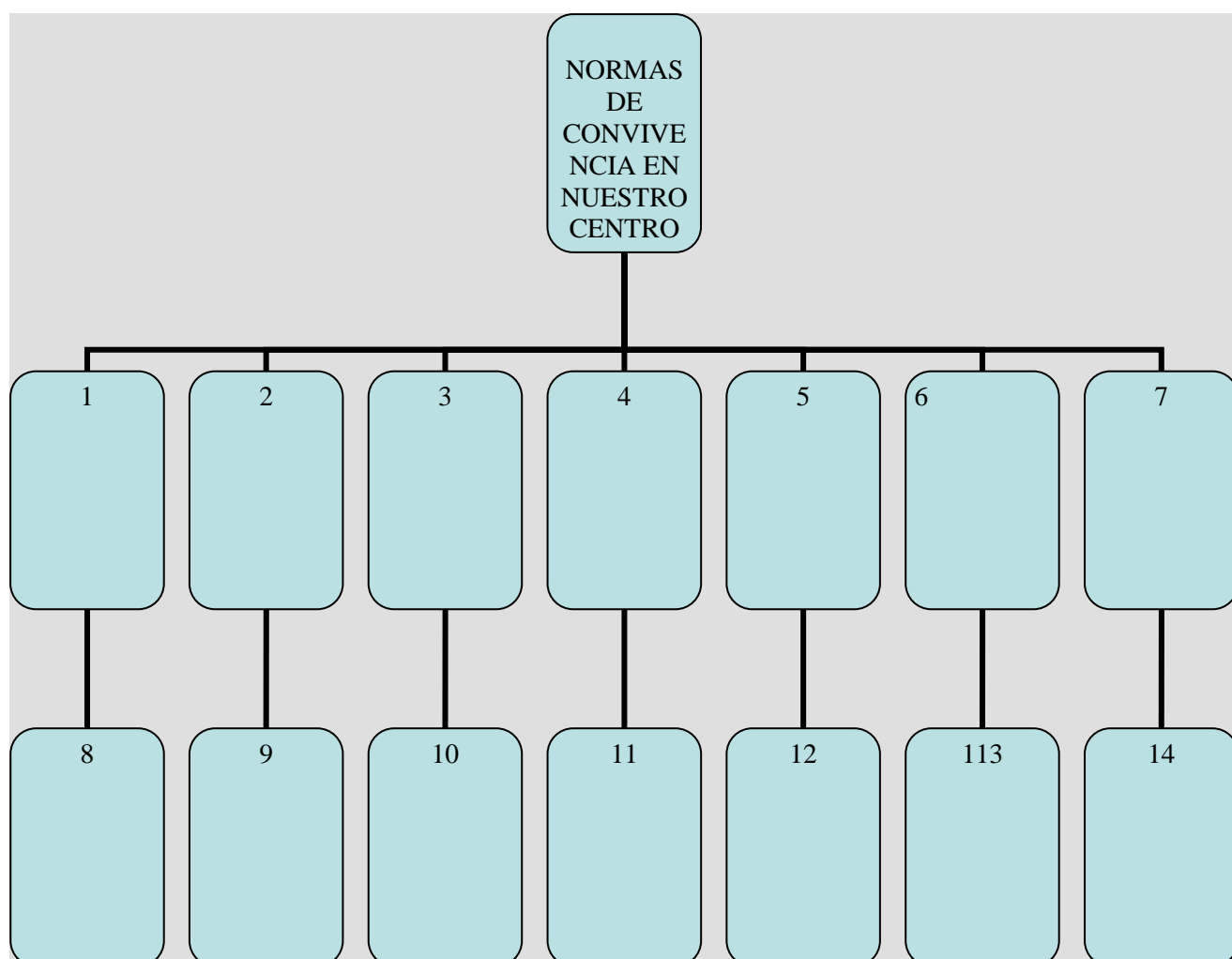
Ahora el tutor o tutora te dará el horario y el nombre de los profesores. Cópialo en tu agenda. El plano del centro ya no es necesario este año, obviamente, por eso no se incluye. Además, recordaremos las normas de convivencia y cuestiones relacionadas con lo que estudiarás.

Te recomendamos que anotes esta página en tu agenda y la visites a menudo: <http://yoteoriento.blogspot.com/>

ANEXO N º 4: NORMAS DE CONVIVENCIA



Reuniros en equipos de seis, y tratad de recordar las normas básicas de convivencia de nuestro centro. Deberéis escribirlas en este mapa conceptual:

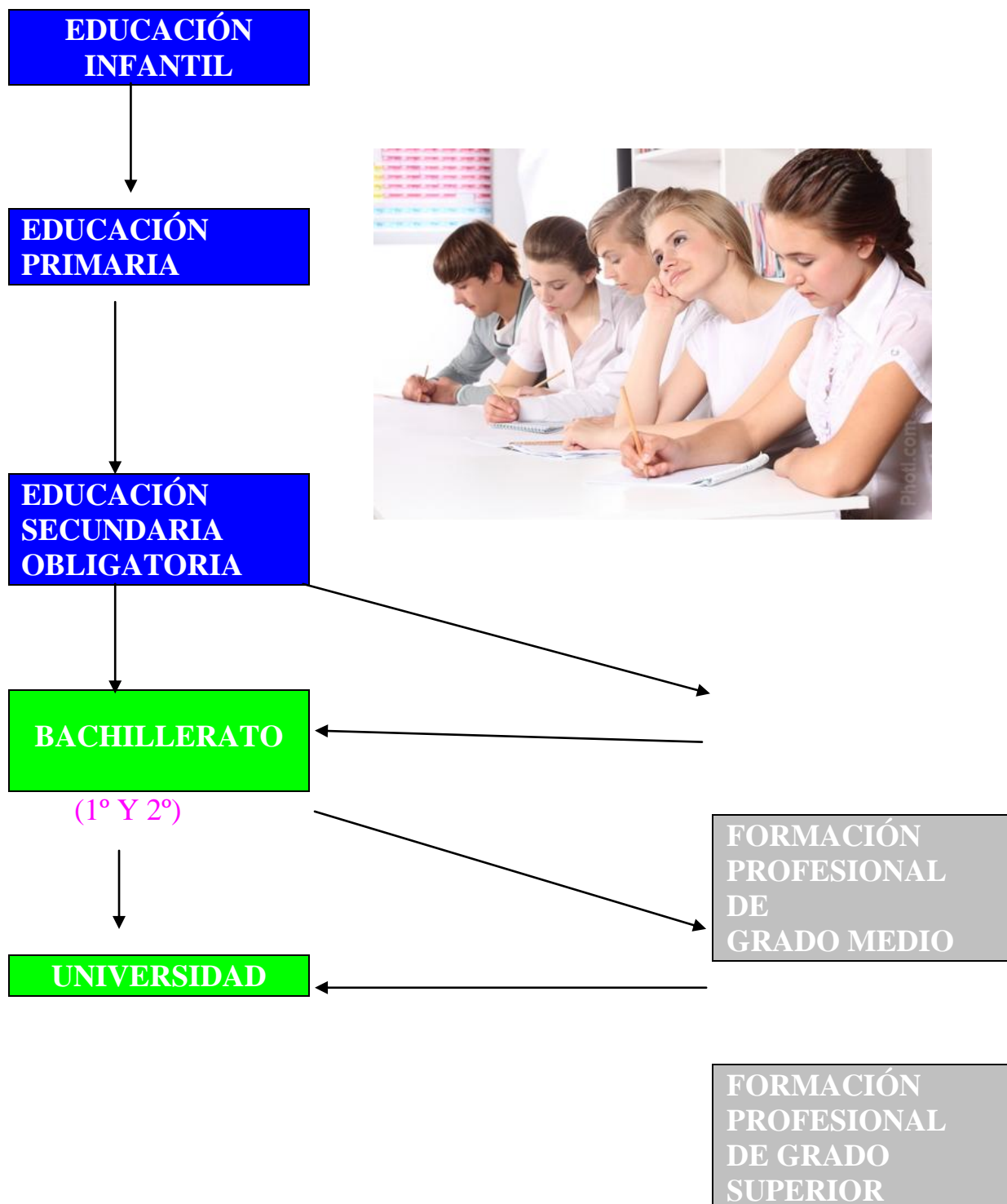


¿Cuáles os parece más importante? ¿Por qué?

ANEXO N º 5:

¿QUÉ VOY A ESTUDIAR? ☺

Ya estás en el segundo ciclo de la ESO. Vamos a recordar las etapas educativas pasadas y las que quedan por llegar:



Cuaderno de tutoría de 3º ESO

Para conseguir el título de la ESO vas a tener que aprender mucho y alcanzar las competencias básicas de esta Etapa. Hemos cambiado algo el texto original para que puedas comprenderlo mejor.

COMPETENCIAS BÁSICAS DE LA ESO:

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
4. Tratamiento de la información y competencia digital.
5. Competencia social y ciudadana.
6. Competencia cultural y artística.
7. Competencia para aprender a aprender.
8. Autonomía e iniciativa personal.

Además nuestro Centro tiene unos objetivos que todos los miembros de nuestra comunidad (profesores, padres, alumnos y demás personal) deben procurar.

FINALIDADES EDUCATIVAS DEL CENTRO:

Los profesores queremos:

1. Educarte en valores.
2. Desarrollar en tí estrategias y habilidades sociales para que puedas convivir con los demás.
3. Que llegues a conocerte a ti mismo y al entorno natural, respetándolo.
4. Que aprendas a respetar a los demás aceptando a cada uno como es.
5. Que aprendas técnicas y hábitos de estudio adecuados.
6. Que comprendas y te expreses correctamente, tanto hablando como escribiendo.
7. Que desarrolles tu voluntad mediante hábitos de trabajo y estudio adecuados, con ayuda de tu familia.
8. Que te habitúes a leer todos los días.
9. Que comprendas, aceptes y ayudes a niños con necesidades educativas especiales.
10. Atenderte en tus diferencias y aspectos en los que lo necesites.

Para conseguir esto...

1. Los profesores, padres y alumnos deberemos coordinarnos para trabajar juntos.
2. Los tutores, los jefes de departamento, etc, se reunirán para trabajar mejor.
3. Trabajaremos con el Ayuntamiento y con los organismos que nos ayuden a cumplir todas estos objetivos.

Unidad nº 2: **Afrontamos la evaluación inicial**

Como todos los años, comenzamos la evaluación inicial, mediante la cual los profesores comprueban el nivel alcanzado por los alumnos en el curso anterior. Sé que es duro comenzar a trabajar tras unas relajadas vacaciones, pero te aconsejo que comiences organizándote bien y que pongas todo tu interés en realizar estas pruebas iniciales lo mejor posible.

Además, el tutor o la tutora recogerá el cuestionario que encontraréis a continuación. Este cuestionario es idéntico al de años anteriores, pero precisamos recopilar estos datos que son fundamentales para poder ayudaros.

Y ahora, pasemos a la acción.



Chicos, comenzamos la prueba inicial. Vamos a comprobar si no habéis olvidado lo que aprendisteis el curso anterior

Cuaderno de tutoría de 3º 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 3º 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, ¿cuántas 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: Acertemos con el delegado o la delegada



¿A quién crees tú que podríamos elegir como delegado o delegada?

Te recuerdo el procedimiento: en primer lugar se hará 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.
¡Elijamos un buen delegado o delegada!

Ya sabes, por la experiencia vivida en otros cursos, la importancia que tiene saber elegir un buen delegado o delegada para el buen funcionamiento del grupo. También eres consciente de que esa persona debe cumplir unos requisitos y unos rasgos especiales.

lo estamos haciendo para nosotros mismos, sino para beneficio del grupo, en general. Por eso, dada nuestra edad, se espera de nosotros que seamos responsables en la elección.

La responsabilidad conlleva valorar las posibles opciones con sensatez, reflexionando sobre la idoneidad de cada persona para el cargo. También consiste en hacerlo de forma democrática, siguiendo todas las pautas que la normativa contempla. Por eso te pido que atiendas a las indicaciones de tu tutor o tutora y colabores estrechamente en el proceso. Gracias. Tus compañeros también te lo agradecerán.

ANEXO N º 11: CAUCES DE PARTICIPACIÓN DE LOS ALUMNOS EN EL CENTRO 😊

**A ver si eres capaz de recordar los distintos cauces de participación en el centro.
Escribe abajo el nombre de uno de ellos, por quien está compuesta y también sus funciones.
Escribe también las funciones del delegado.
Si no lo recuerdas pide ayuda al tutor.
Después podéis colocar las que hayan quedado mejor en el tablón de anuncios.**



CAUCE DE PARTICIPACIÓN:

ESTÁ COMPUESTO POR:

SUS FUNCIONES SON:

ANEXO N° 13:

EL PERFIL DEL DELEGADO 😊

Reflexiona sobre las cualidades que debe tener un candidato y pon el nombre de algún compañero de clase que creas que tiene cualidades para ser delegado.



**Nombre del
compañero**

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

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

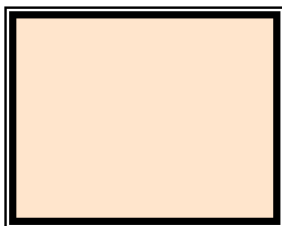
Estas son las funciones del delegado:

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

**Escribe algunas ideas
que tienes, en caso de que tú fueras delegado, para mejorar el
funcionamiento de la clase:**

ANEXO N º 14:

PROGRAMA ELECTORAL



Nuestro símbolo
candidato



Nombre de nuestro grupo electoral



Nombre de nuestro

ESTAS SON NUESTRAS PROPUESTAS CON RELACIÓN A:

| | |
|--|--|
| ORGANIZACIÓN DEL GRUPO CLASE | |
| LOS PROFESORES | |
| ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES | |
| CONSERVACIÓN Y LIMPIEZA DE LA CLASE | |
| OTRAS PROPUESTAS | |

ANEXO N º 15:

PAPELETA ELECTORAL



**DOY MI VOTO PARA
DELEGADO/A A:**

Escribe el nombre:

**DOY MI VOTO PARA DELEGADO/A A:
(Segunda vuelta)**

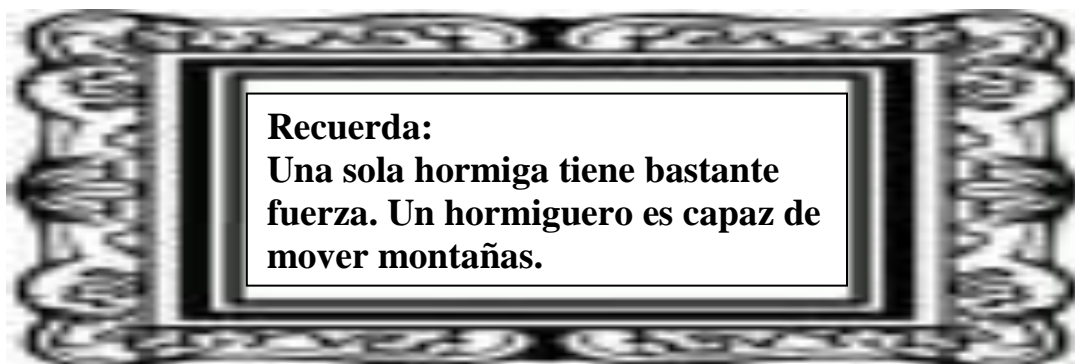
Escribe el nombre:

Unidad nº 4: **Juntos funcionaremos mejor**



Piensa en un hormiguero. Cada hormiga tiene su función. El hormiguero funciona porque todos sus habitantes trabajan en equipo. Nosotros haremos lo mismo. Como en cursos anteriores formaremos comisiones o nombraremos responsables para cada tarea.

Vuestro tutor o tutora os dirá cómo hacerlo. Podéis ocuparos de la limpieza, del material, de la disciplina, etc. Ya conoces la dinámica del curso anterior. Los materiales serán proporcionados por el tutor o tutora. Seguidamente utilizaréis una técnica grupal, el “torbellino de ideas”, para llegar a acuerdos sobre las cuestiones de organización. Ya sabes, pon de tu parte para que el grupo funcione, y no dejes que los encargados sean los únicos que trabajen. **TODOS SOMOS RESPONSABLES.**



Unidad nº 5: ¿Organizas bien tu estudio?

Hay que leer
los temas
todos los días.
Sólo así podré
memorizar.



El estudio es un trabajo sistemático. La razón es que los conocimientos se almacenan en lo que llamamos “Memoria a largo plazo” repitiendo el aprendizaje. Por eso, estudiar dos días antes del examen no sirve de gran cosa si antes no has retenido esa información.

Nada se consigue sin esfuerzo. Por eso, no creas que el conocimiento te vendrá “por arte de magia”. Estás en tercero, y te falta poco para obtener el título.

Recordarás que en 1er curso cumplimentamos un cuestionario para averiguar cómo estudiabas. Este curso intentaremos realizar otra actividad en la que tendrás mayor participación que el mero hecho de rellenar un cuestionario. Es un juego en el que seguirás pistas para completar la información.

A ver qué tal se os da eso de ser detectives...

**SIGUE LA
PISTA...**

Ahora
vas a



realizar una investigación sobre la forma en la que estudias actualmente.

Empezarás por descubrir cuáles son tus puntos débiles a la hora de estudiar en varios aspectos. Debes ser sincero y terminar las frases ajustándote a lo que haces realmente, no a lo que deberías hacer...

Estudio en...
Con una luz...
Mi silla es...
Mi material escolar lo tengo....
Tengo una mesa....
Mi habitación de estudio es....
Cuando estudio mis hermanos....
Cuando estudio mi madre...
Cuando estudio, mis amigos...
Cuando estudio, el teléfono...
Cuando estudio, la música...
El horario de estudio lo tengo
en...



Estudio antes de....
Busco en el...
Estudio cada....
Yo suelo dar estos pasos a la hora de
estudiar:
1
2
3
4
5
6
7



Yo para memorizar hago lo siguiente:

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

Además:

- . En clase procuro...
- . Cuando pregunta el profesor
- . Cuando no entiendo algo en clase...
- . Preparo la mochila...
- . La agenda la tengo siempre en...
- . Apunto los deberes y exámenes y lo que tengo que estudiar en...
- .
- .
- .



Ahora reflexiona...

¿Qué cosas deberías mejorar?

Comentad en grupo los resultados de esta reflexión personal

ANEXO N º 33:

HORARIO DE ESTUDIO



Con ayuda del tutor-a, 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: Respetemos a todos

Yo a veces me encuentro sola...



Yo estoy a gusto con los compañeros...

El tutor o la tutora estará interesado en saber cómo nos relacionamos. Como todos los cursos, completaremos un cuestionario sociométrico. Como siempre, la finalidad es ayudar a aquellos compañeros que estén más aislados en el grupo.

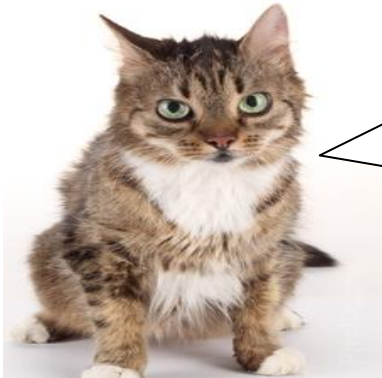
También repetiremos el juego con tarjetas de cursos anteriores, porque nos interesa saber cómo se encuentra el grupo. Finalmente, reflexionaremos sobre los resultados obtenidos.

Una parte importante de la personalidad se desarrolla en el grupo de amigos, y a menudo, las amistades se hacen en el grupo – clase.

Congeniamos más con unos compañeros que con otros. Eso es normal, pero es importante que, a pesar de eso, respetemos a todos por igual.

ANEXO N º 53:

CUESTIONARIO SOCIOMÉTRICO



Contesta a estas preguntas con total sinceridad. Recuerda que tus respuestas serán absolutamente confidenciales. Palabra de gato... ¡Ummmm!...

NOMBRE _____ CURSO _____

1. Escribe el nombre y apellidos de un chico o chica de tu clase con quien te gustaría ir a una fiesta (sólo un nombre):

2. Escribe el nombre y apellidos de un chico o chica de tu clase con quien te gustaría hacer un trabajo de investigación (sólo un nombre):

3. Escribe el nombre y apellidos de un chico o chica con quien no te gustaría ir a una fiesta (sólo un nombre):

4. Escribe el nombre y apellidos de un chico o chica con quien no te gustaría hacer un trabajo de investigación (sólo un nombre):

Unidad nº 7: Llega la evaluación



¡Horror! Llega la evaluación y no he estudiado.

Espero que no te haya pasado como a mí, que me he despistado y no estudié lo que debía. Si es así, deberás ponerte en marcha rápidamente para que no te pase el trimestre que viene. Yo por mi parte lo haré. Espero que no sea demasiado tarde...

Para saber en qué hemos fallado vamos a evaluar algunos aspectos que han podido influir en nuestro aprendizaje. Lo haremos como en el curso anterior, de forma grupal, utilizando el mismo cuestionario, idéntico para cada evaluación. Después se computarán los resultados totales de la clase en una hoja y éstos se comentarán en la junta de evaluación.



No te desanimes y mejora tu aprendizaje a partir de este instante sin esperar a mañana.



Cuaderno de tutoría de 3º ESO

ANEXO N º 59:

CUESTIONARIO PREVIO A LA 3ª EVALUACIÓN 😊

A) DIFICULTADES ENCONTRADAS EN ALGUNAS MATERIAS

Puede que en algunas asignaturas hayas tenido dificultades. Escribe sólo el nombre de la o las materias en las que has tenido alguna dificultad y marca con una cruz la casilla o casillas correspondientes

| | No entiendo al profesor | No sé lo que el profesor me exige para aprobar | El ambiente de la clase no me ha permitido aprender | No he trabajado suficientemente | Tengo dificultades de aprendizaje |
|--|-------------------------|--|---|---------------------------------|-----------------------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

B) OTRAS CUESTIONES

- ¿Hay algo que no se ha referido en los apartados anteriores que desees comentar y que desees que el tutor transmita a la Junta de Evaluación?. Escríbelo detrás.

Unidad nº 8: ¿Cómo te relacionas?



¡Eres una pesada!...

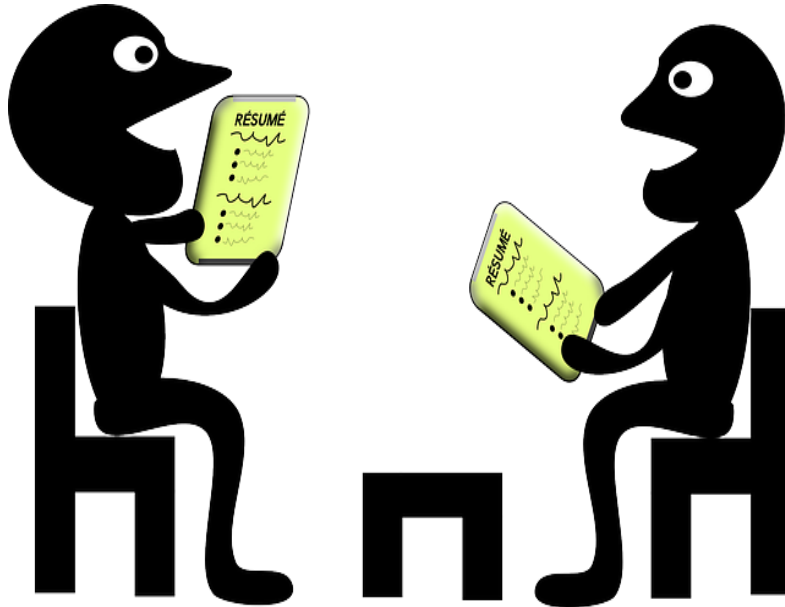
Los amigos son muy importantes en nuestra vida y en la formación de la personalidad, pero también lo son los compañeros y la familia.

Habrás observado que cualquier incidencia en alguno de estos campos repercute en nuestro estado de ánimo. Lo que pretende el tutor o la tutora con esta sesión es conocernos algo mejor para poder ayudarnos si es que tenemos algún problema en alguna de estas parcelas.

A continuación vamos a hacer de reporteros. Es un juego divertido, en el que se nos pide participación e interés para que salga bien. Recordemos que objetivo es que nuestro tutor o tutora nos conozca a fondo para poder ayudarnos a resolver problemas y aconsejarnos sobre diversos aspectos de nuestras relaciones sociales.

Además, nos apoyará en aquellas cuestiones que necesitamos mejorar. Ya sabes que también podemos acudir a la orientadora, si lo deseamos.

La entrevista



Vamos a reunirnos por parejas. Debemos elegir el compañero o compañera con el que tengamos más confianza. Después haremos esta entrevista al compañero/a y anotaremos sus respuestas. Él o ella hará lo mismo.

Nombre del periodista:

Nombre del entrevistado:

1. ¿Tienes muchos amigos?
2. ¿Tienes pandilla?
3. ¿Te sientes feliz con ellos?
4. ¿Te sientes maltratado por tus amigos?
5. ¿Eres una persona comunicativa?
6. ¿Te sientes triste a menudo con los amigos? ¿Por qué?
7. ¿Te sientes apoyado por tus compañeros-as de clase?

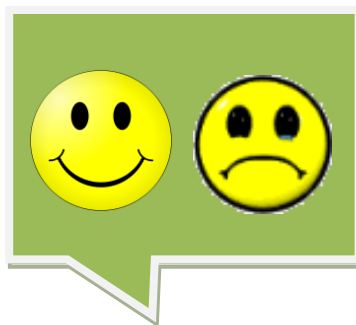
8. ¿Te gustaría estar en otra clase distinta? ¿Por qué?
9. ¿Te sientes maltratado por tus compañeros? ¿Por qué?
10. ¿Qué cambiarías si pudieras de las relaciones en clase?
11. ¿Te sientes querido por tu familia? ¿Por qué?
12. ¿Te sientes comprendido por tus padres? ¿Por qué?
13. ¿Cambiarías de familia si pudieras?
14. ¿Tienes confianza con tus padres?
15. ¿Te sientes a menudo triste en casa? ¿por qué?

Ahora nos separaremos, y vamos a RODEAR el símbolo que creemos que identifica el estado anímico de nuestro compañero-a en cada una de los ámbitos sociales, sin que nadie nos vea, Cortaremos esta hoja por la línea de puntos y se la entregaremos al tutor-a:

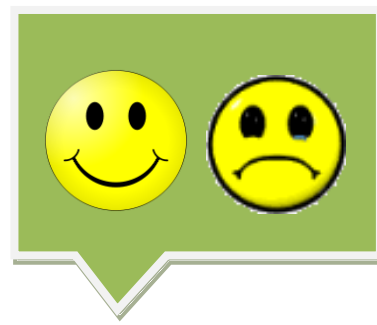
Nombre del entrevistado:



PANDILLA



CLASE



FAMILIA

Nombre del periodista:

Unidad nº 9: Eres único - a



Es necesario ser querido por los demás, pero también por uno mismo.

Vamos a realizar unas actividades divertidas e interesantes, para llegar a conocernos un poco más Seguro que te ayudan a conocerte mejor.

Diviértete. Y ya sabes.... ¡Quiérete a ti mismo! (Pero también a los demás...)

Todos hemos sentido alguna vez que no éramos queridos, y que el mundo se nos venía encima. Lo que opinen los amigos, la familia o los compañeros nos importa, aunque a veces digamos lo contrario. Nos pasa a todos. Pero a menudo nos dejamos llevar demasiado por la opinión de los demás, y nuestra autoestima sufre. Por eso, aunque es importante que los demás

nos quieran, mismos

aún lo es más que nos queramos nosotros

Yo me considero

Observa estas fotografías, y completa la frase en cada una, pero refiriéndoo a cómo os veis a vosotros mismos.



Yo me considero...



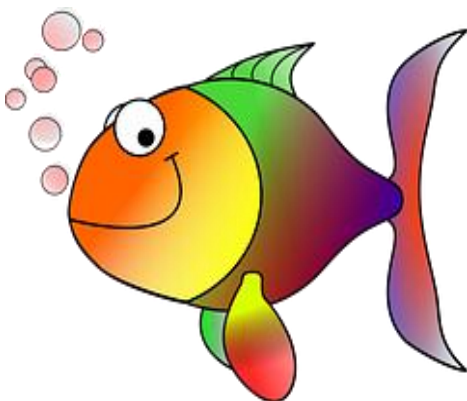
Yo me considero.....



Yo me considero...



Yo me considero...

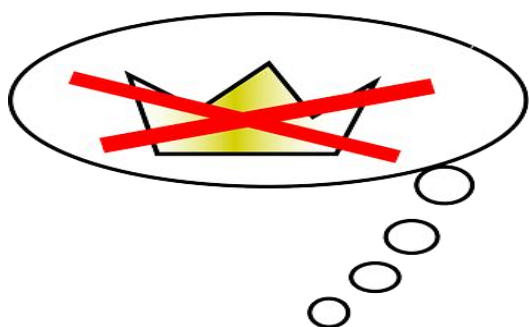


Yo me considero...

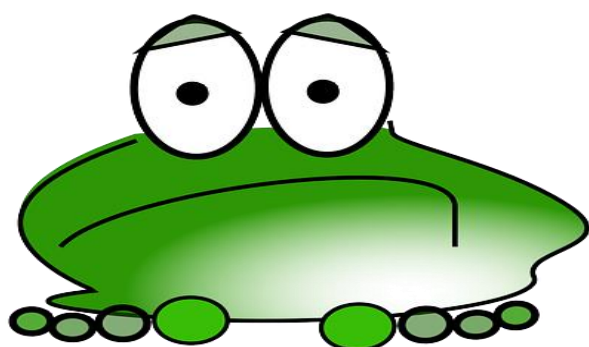


..... Yo me considero.....

La varita mágica



Ahora te invito a soñar un poco. Imagina que puedo transformarte con mi varita mágica. Escribe en los siguientes renglones qué cosas cambiarías sobre tu forma de ser o tu aspecto físico:



Por último, escribe las cosas que no cambiarías:

Entrega esta página y la anterior al tutor-a.

Unidad nº 10:

¿Qué sabes hacer mejor?



Soy capaz de realizar encantamientos. Además soy una buena estudiante. Seguro que eres capaz de hacer magia con tu asignación y que hay algunas cosas que se te dan muy bien... piensa...

Pronto tendremos que decidir qué materias vamos a escoger para el próximo curso, y es necesario que reflexionemos sobre nuestras capacidades.

ANEXO N º 73: PRUEBA DE LECTURA PARA TERCER CURSO

Al igual que el curso anterior, vamos a realizar una lectura con la que podremos comprobar nuestra capacidad lectora. Vamos a hacerlo con mucho interés. Esta lectura es diferente, porque, lógicamente, la dificultad, con la edad, debe aumentar.

Pon mucha atención cuando leas el texto, que es de Edgard Allan Poe. Y recuerda que debes hacerlo de forma comprensiva, porque deberás responder a unas preguntas. También sería conveniente que hablaras con la orientadora para que proporcione información sobre tus capacidades.

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.



Nos pusimos a trabajar ahora con gran diligencia, y nunca he pasado diez minutos de más intensa excitación. Durante este intervalo desenterramos por completo un cofre oblongo de madera que, por su perfecta conservación y asombrosa dureza, había sido sometido a algún procedimiento de mineralización, acaso por obra del bicloruro de mercurio. Dicho cofre tenía tres pies y medio de largo, tres de ancho y dos y medio de profundidad. Estaba asegurado con firmeza por unos flejes de hierro forjado remachados y que formaban alrededor una especie de enrejado. A cada lado del cofre, cerca de la tapa, había tres argollas de hierro – seis en total -, por medio de las cuales seis personas podían asirla. Nuestros esfuerzos unidos sólo consiguieron moverlo ligeramente. Vimos en seguida la imposibilidad de transportar un peso tan grande. Por fortuna, la tapa estaba solo asegurada por dos tornillos movibles. Los sacamos, trémulos y palpitantes de ansiedad. En un instante, un tesoro de incalculable valor apareció refulgente ante nosotros. Los rayos de las linternas caían en el hoyo, haciendo brotar de un montón confuso de oro y joyas destellos y brillos que cegaban del todo nuestros ojos.

No intentaré describir los sentimientos con que contemplaba aquello. El asombro, naturalmente, predominaba sobre los demás. Legrand parecía exhausto por la excitación, y no profirió más que algunas palabras. En cuanto a Júpiter, su rostro, durante unos minutos, adquirió la máxima palidez que pueda tomar la cara de un negro en tales circunstancias. Parecía estupefacto, fulminado. Pronto cayó de rodillas en el hoyo y, hundiendo sus brazos hasta el codo en el oro, los dejó allí, como si gozase del placer de un baño.

(Fragmento de “El escarabajo de oro”, de Edgar Allan Poe).

NÚMERO DE PALABRAS DEL TEXTO : 275.

TIEMPO INVERTIDO EN LEER EL TEXTO:

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

| |
|-----|
| p/m |
|-----|

COMPRENSIÓN LECTORA:

1. ¿Cuánto tardaron en desenterrar el cofre?
2. ¿De qué estaba hecho?.
3. ¿Qué había a cada lado del cofre?.
4. ¿Cuántas personas podían asir el cofre?
5. ¿Cómo estaba asegurada la tapa?.

6. ¿Qué había dentro del cofre?.
7. ¿Qué sentimiento predominaba en todos?.
8. ¿Qué dijo Legrand?.
9. ¿De qué color era Júpiter?.
10. ¿Qué le pasó a su cara?.

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:

Vamos a aprender nuevas técnicas



**Ya he subrayado.
Voy a hacer un
esquema... Pero
no sé como
memorizar.**

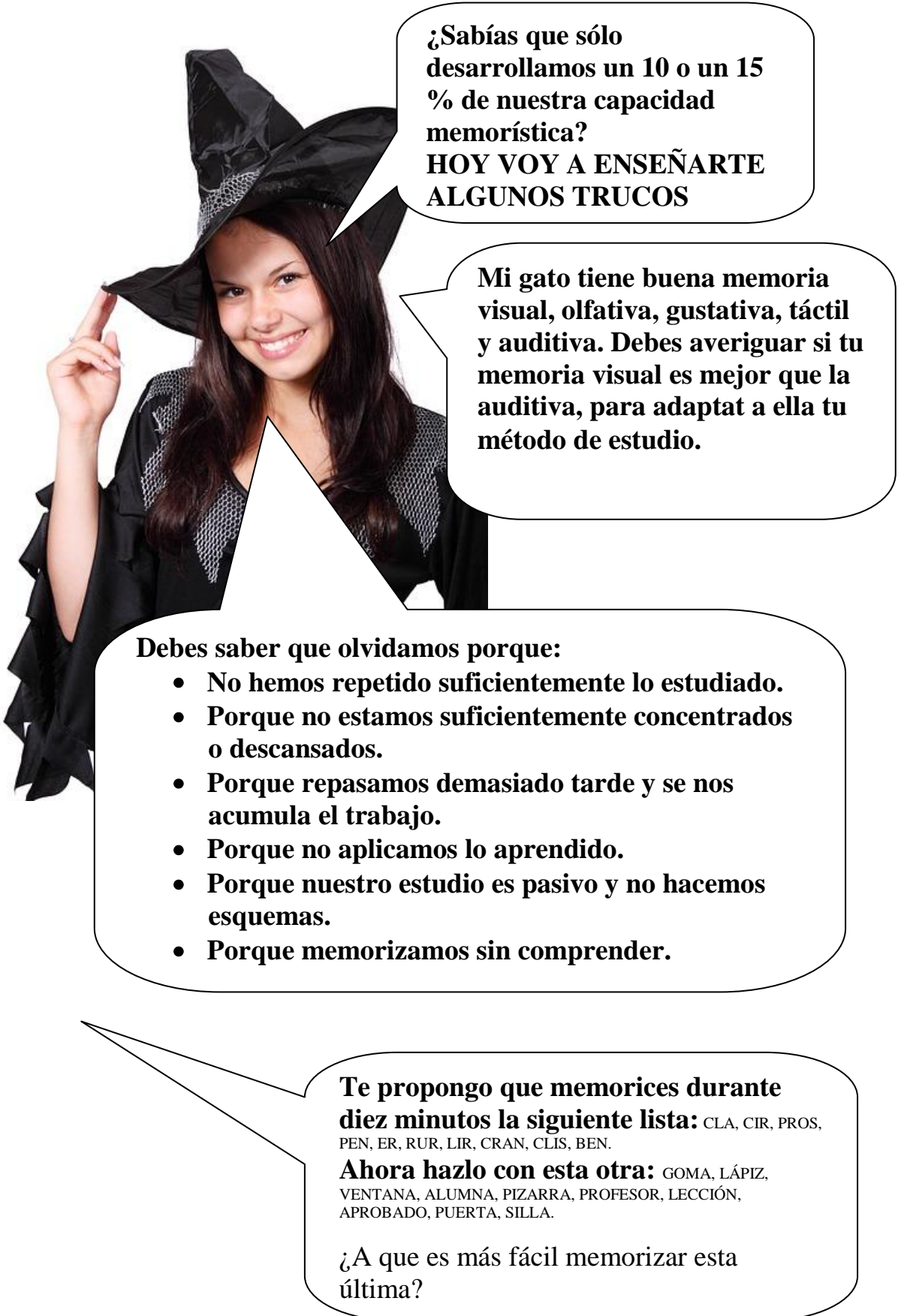
Los cursos anteriores aprendimos un método de estudios, y algunas técnicas como la elaboración de un trabajo de investigación, etc. Este curso vamos a aprender a memorizar.

Existen algunos trucos, a los que llamaremos “reglas mnemotécnicas”, que nos ayudarán a retener la información más fácilmente. Además veremos cómo funciona la memoria y por qué se olvida.

Casi todos tenemos dificultades a la hora de hacer exámenes. Por eso vamos a aprender cómo prepararlos, las estrategias a seguir antes, durante y después. Evitaremos los nervios de última hora y la ansiedad.

Finalmente aprenderemos a trabajar en grupo, con trucos muy interesantes.

Necesitaremos al menos tres sesiones de tutoría para esta unidad.



¿Sabías que sólo desarrollamos un 10 o un 15 % de nuestra capacidad memorística?
HOY VOY A ENSEÑARTE ALGUNOS TRUCOS

Mi gato tiene buena memoria visual, olfativa, gustativa, táctil y auditiva. Debes averiguar si tu memoria visual es mejor que la auditiva, para adaptat a ella tu método de estudio.

Debes saber que olvidamos porque:

- **No hemos repetido suficientemente lo estudiado.**
- **Porque no estamos suficientemente concentrados o descansados.**
- **Porque repasamos demasiado tarde y se nos acumula el trabajo.**
- **Porque no aplicamos lo aprendido.**
- **Porque nuestro estudio es pasivo y no hacemos esquemas.**
- **Porque memorizamos sin comprender.**

Te propongo que memorices durante diez minutos la siguiente lista: CLA, CIR, PROS, PEN, ER, RUR, LIR, CRAN, CLIS, BEN.

Ahora hazlo con esta otra: GOMA, LÁPIZ, VENTANA, ALUMNA, PIZARRA, PROFESOR, LECCIÓN, APROBADO, PUERTA, SILLA.

¿A que es más fácil memorizar esta última?

Los mandamientos de la memoria son estos:

- 1- No estar cansado cuando estudies.
- 2- Relaciona lo que aprendas con lo que ya has aprendido.
- 3- Utiliza subrayado, esquemas, diagramas, resúmenes...
- 4- Memoriza primero el esquema o resumen y luego los detalles.
- 5- Si la materia es muy extensa, memoriza por partes.
- 6- Pon atención y concéntrate.
- 7- Amplia si es necesario.
- 8- Establece un sistema de repaso.
- 9- Haz que participen el máximo de sentidos posibles: escribe, habla, escucha, experimenta.
- 10- Utiliza las reglas mnemotécnicas.

PLAN DE REPASOS:

Te proponemos el siguiente plan para fijar las lecciones en la memoria:

1er REPASO: A los 10 minutos después de haber estudiado un tema.

2º REPASO. Al día siguiente.

3er REPASO: A la semana siguiente.

4º REPASO: Dos o tres días antes del examen.

En esta página te describo algunas reglas mnemotécnicas. **APRÉNDELAS.**



- Utilizar rimas o versos.
- Recurrir a frases o palabras absurdas.
- Asociar imágenes absurdas mediante el método de la cadena.
- Asociar imágenes por proximidad en el espacio, por ejemplo , sombrero-cabeza.
- Asociar imágenes por contraste. Por ejemplo: noche-día.
- Asociar imágenes a conceptos abstractos. Por ejemplo: una copa a la victoria.
- Memorizar una lista de palabras asociándolas a una historia.
- Asociar una lista de palabras con objetos en un mismo lugar.
- Asociar fechas a números representativos para ti, por ejemplo, tu fecha de nacimiento.
- Cuando estudies idiomas puedes asociar la palabra que se parece a una en español y la imagen de ésta a la imagen de la palabra con el significado correcto.

**ANEXO N º 81:
EXÁMENES**

CÓMO PREPARAR LOS



Los exámenes no son la única forma de evaluación, pero resume nuestro trabajo diario. Por eso no debéis daros un atracón, sino planificar el estudio

Reflexiona sobre qué representa para ti un examen y que síntomas y actitudes tienes antes, durante y después del examen y escríbelo bajo estas líneas.

ANTES:-----

DURANTE:-----

DESPUÉS:-----

Poned en común vuestras opiniones y comprobaréis que no sois los únicos en tener esos sentimientos aversivos ante el examen. A partir de ahora vamos a intentar solucionar vuestros pequeños problemas.

**ANTES DEL
EXÁMEN:**

INFÓRMATE

- . Pregunta el tipo de examen que te van a poner: oral, escrito, tipo test, de desarrollo, de procedimientos...
- . Pregunta a tu profesor o profesora sobre sus gustos en cuanto a la presentación, contenido...
- . El tiempo del que vas a disponer.
- . La puntuación de cada pregunta.
- . El material que puedes llevar al examen: diccionario, libros de consulta, calculadora...

**PREPARA EL
EXAMEN:**

- . Planifica el trabajo: estudia todos los días.
- . Emplea las técnicas de estudio para fijar en la memoria y comprender.
- . Utiliza el diccionario.
- . Si el examen es de procedimientos practica ejercicios que te ayuden a soltarte.
- . Aclara dudas en equipo o con el profesor.
- . Organiza todo el material: apuntes, libros...
- . Hazte preguntas sobre los temas, incidiendo en las ideas principales.
- . Repasa el último día, sin cansarte.
- . Deja preparado el material que has de llevarte al día siguiente.

UN TIPO DE RESPUESTA PARA CADA TIPO DE EXAMEN...

No todos los exámenes se responden de la misma forma, y por tanto se requieren diversas estrategias. Aquí tienes algunos ejemplos.

PREGUNTAS LARGAS.....Organización y desarrollo, previo esquema.

PREGUNTAS TIPO TEST..... Concentración y claridad en la elección.

PREGUNTAS BREVES.....Ir al grano.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS..Planteamiento, operaciones y solución.

PROCEDIMENTAL.....Correcta ejecución y adecuado instrumento.

ORAL.....Exposición clara, precisa y cuidando la expresión y las definiciones.

Estoy preocupada: me quedo en blanco en los exámenes y no me da tiempo nunca a terminarlo. Me dan taquicardias. No sé cómo superarlo...

Yo hago siempre un esquema al comienzo del examen y distribuyo el tiempo entre las preguntas. No debes temer nada si has estudiado. En realidad es una actividad



DURANTE EL EXAMEN:

- Relájate antes de empezar a leer.
- Pon claramente tus datos personales completos.
- Lee con atención y hasta el final las preguntas del examen.
- Distribuye el tiempo entre las preguntas.
- Empieza por lo que te sabes mejor y deja lo difícil para el final.
- Cuida la expresión escrita y la ortografía.
- Emplea una letra clara y legible.
- Cuida la limpieza del escrito.
- No divagues: ve al grano.
- Revisa los posibles fallos.

DESPUÉS DEL EXÁMEN:

- *Repásalo antes de entregarlo.*
- *Repasa tus datos personales.*
- *Relájate.*
- *En casa, observa los posibles fallos.*

- Haz deporte (sin cansarte demasiado), intercalando los momentos de estudio.
- Duerme lo suficiente.
- Ensaya el examen para fijar los contenidos y simula la situación.
- Emplea las técnicas de estudio.
- Aliméntate bien.
- Descansa el día antes.



Cuando se trabaja en grupo no todo el mundo colabora del mismo modo y con la misma intensidad. En el grupo se establecen relaciones que van a influir en el resultado final del trabajo. Vamos a realizar una experiencia y después comentaremos lo observado. Vuestro tutor/a os propondrá un trabajo en grupo (también podéis hacerlo de cualquier tema, asignatura o actividad que deseéis), os dividirá por equipos y nombrará un observador por cada grupo que irá anotando todo aquello que está indicado en una ficha que le será entregada. Al finalizar el trabajo cada observador explicará lo observado a toda la clase, sin ser interrumpidos, se volverá a reunir el grupo durante cinco minutos para analizar los comentarios de los observadores, y finalmente se establecerá un debate para cambiar impresiones, y establecer en una ficha general que tenéis a continuación la forma idónea en la que un grupo, según vuestra opinión, debe funcionar:

Ficha De Análisis



Esta ficha la cumplimentará el observador, sin que el resto del grupo la vea. Deberá poner una cruz en la casilla que le corresponda:

Cuaderno de tutoría de 3º ESO

| | | | |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1. El grupo se organiza..... | INMEDIATAMENTE | PRONTO | MUY LENTAMENTE |
| 2. El grupo se pone a trabajar... | INMEDIATAMENTE | PRONTO | MUY LENTAMENTE |
| 3. Las relaciones del grupo se desarrollan... | SIN AGRESIVIDAD | A VECES AGRESIVAMENTE | DE FORMA AGRESIVA |
| 4. Participan en la toma de la palabra... | TODOS LOS MIEMBROS POR IGUAL | SÓLO ALGUNOS MIEMBROS | SÓLO UN MIEMBRO |
| 5. Participan en la toma de decisiones... | TODOS LOS MIEMBROS POR IGUAL | SÓLO ALGUNOS MIEMBROS | SÓLO UN MIEMBRO |
| 6. Participan en la realización del trabajo... | TODOS LOS MIEMBROS POR IGUAL | SÓLO ALGUNOS MIEMBROS | SÓLO UN MIEMBRO |
| 7. El coordinador del grupo... | ORGANIZA EL TIEMPO DISPONIBLE | ORGANIZA EL TIEMPO Y NO LO CUMPLE | NO ORGANIZA EL TIEMPO |
| 8. El coordinador del grupo... | DA LA PALABRA A TODOS LOS MIEMBROS | DA LA PALABRA A UNOS MÁS QUE A OTROS | NO ORGANIZA LA TOMA DE PALABRAS |
| 9. El portavoz del grupo | TOMA NOTAS DURANTE EL TRABAJO | TOMA SOLO ALUNAS NOTAS | NO TOMA NOTA |
| 10. El portavoz del grupo... | SE EXPRESA CON CLARIDAD | ALGUNAS COSAS NO LAS ACLARA | NO HA ACLARADO NADA |

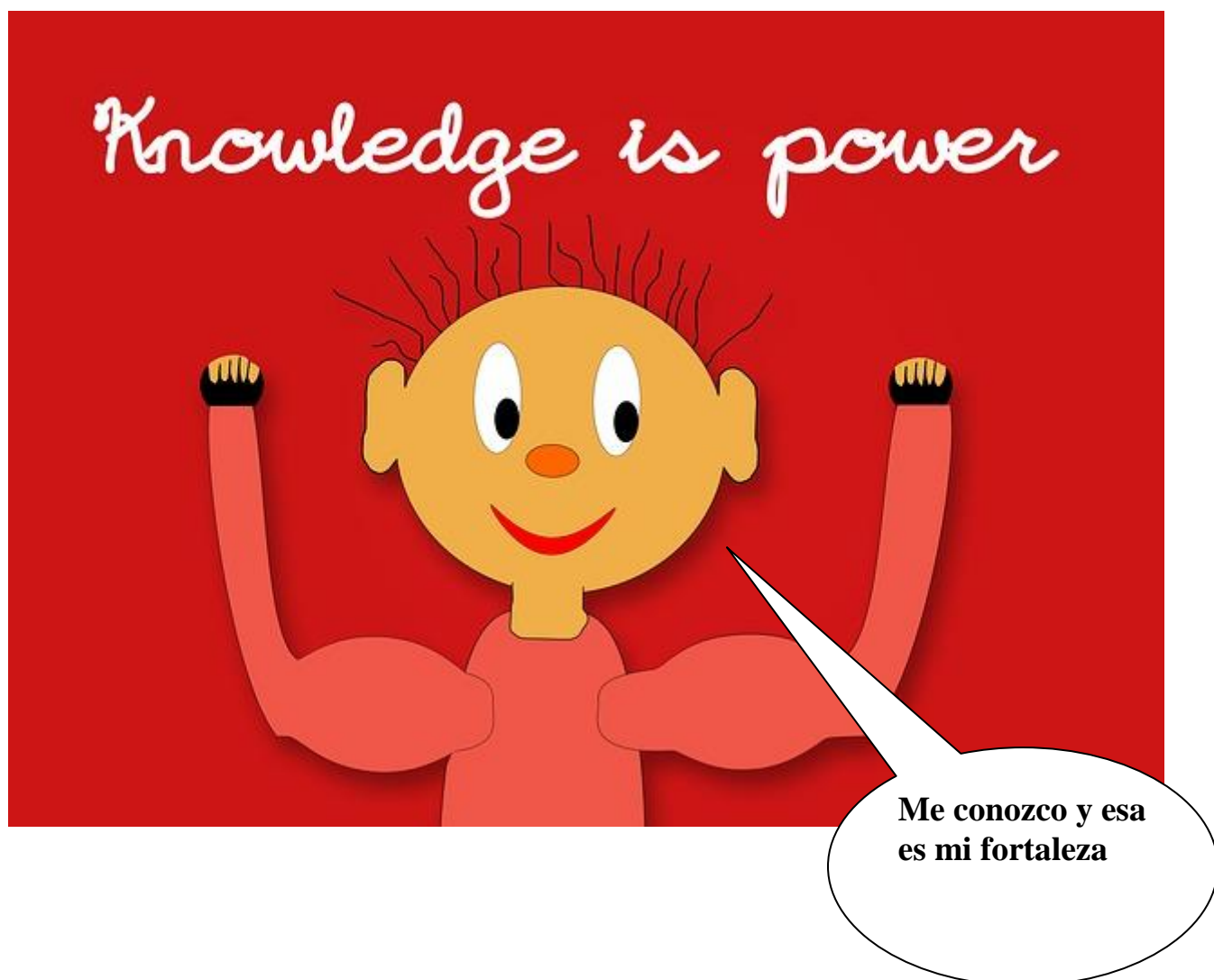
Mi opinión general del grupo es _____

Ficha De Conclusión:

PARA TRABAJAR BIEN EN GRUPO DEBEMOS:

1. Ponernos a trabajar _____
2. La relación del grupo debe ser _____
3. En la toma de decisiones debe participar _____
4. En la toma de palabra debe participar _____
5. En la realización del trabajo debe participar _____
6. El coordinador del grupo debe _____
7. El portavoz del grupo debe _____

Unidad nº 12: **¿Cómo eres?**



Aprendimos en otros cursos que las habilidades sociales son fundamentales en la comunicación del individuo con su grupo, y en el entendimiento y la armonía entre personas.

Esta unidad durará varias semanas. Vamos a realizar algunas actividades para comprobar si tenemos suficientes habilidades sociales. Posteriormente realizaremos algunas sesiones con juegos diferentes al año anterior.

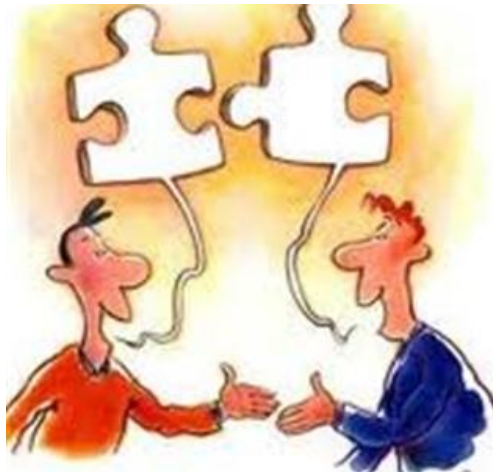
Espero que te diviertas y que aprendas algunas cosas útiles para tu convivencia con los demás.

Para empezar, vamos a observar atentamente estas imágenes y a leer estas definiciones:



La **Tolerancia** es una actitud de comprensión hacia las ideas, costumbres y formas de ser de otras personas, aunque estas no coincidan con nuestra forma de entender la vida, ni con nuestros valores sociales.

La **Comunicación** es un acto en el que mostramos la habilidad de saber escuchar y ponerse en el lugar del otro, y a la vez transmitirle información.



La **Asertividad** es la habilidad mediante la cual mostramos nuestros sentimientos, ideas y deseos de una forma adecuada, defendiendo nuestros derechos sin agredir ni ser agredidos.

El **Reconocimiento de errores propios** es la capacidad para reconocer el error en uno mismo, y saber expresarlo adecuadamente a las demás personas.



El juicio



Ahora vamos a realizar una actividad, que consiste en lo siguiente: nos reunimos en grupos de cuatro, y cada uno escogerá al azar una habilidad social (tolerancia, comunicación, asertividad y resolución de conflictos, y reconocimiento de errores propios). Se inventará cuatro preguntas sobre esa habilidad y las escribirá aquí:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Seguidamente haremos las preguntas a los compañeros, y anotaremos sus respuestas aquí:

Nombre del compañero-a:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Nombre del compañero-a:

1. _____
2. _____

3. _____

4. _____

Nombre del compañero-a:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Nombre del compañero-a:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Ahora tenemos que emitir un veredicto como jueces. Tenemos que juzgar si cada uno de nuestros compañeros posee suficientemente esa habilidad social.

Nombre del compañero: **SI** **NO**

Nombre del compañero: **SI** **NO**

Nombre del compañero: **SI** **NO**

Nombre del compañero: **SI** **NO**

El tutor-a tratará cada día una habilidad y preguntará a cada juez sobre el veredicto otorgado a los miembros de su equipo, razonándolo ante la clase.

Unidad nº 13:

¿Qué quieres ser?



Creo que ya no quiero ser submarinista...

Ya ha llegado el final de curso y sería conveniente que supiéramos qué nos espera el año que viene, por eso nos han preparado algunos materiales que nos pueden venir muy bien. En primer lugar debes saber que cada materia vale más o menos a la hora de elegir estudios universitarios. Por eso te aconsejamos que visites estas páginas:

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

En ellas encontrarás el listado de materias con sus correspondientes parámetros de ponderación.

Por ejemplo, si quieres estudiar Bellas Artes, ten en cuenta que esta carrera está adscrita al campo de conocimiento de Arte y Humanidades, por lo tanto, sólo las materias que curses en estos bachilleratos tendrán ponderación (unas más y otras menos), y por tanto deberás escoger estas modalidades de Bachillerato, y sólo estas.

Para escoger bien es imprescindible que hagas ls actividades que se propondrán en las Jornadas de Orientación (Gymkana).



A continuación verás un anexo con las opciones de cuarto. Hay que tener en cuenta que según la opción que escojamos iremos mejor preparados para el tipo de bachillerato que queramos hacer, y que éste está relacionado con una serie de carreras universitarias y, una vez escogida la modalidad de Bachillerato, sólo podremos hacer esas. Eso no quiere decir que no podamos cambiar de opinión al acabar cuarto. Si lo que quieres es hacer

un ciclo formativo, consulta con la orientadora. En todo caso, ella te puede resolver todas las dudas que tengas. Espero que hayas aprendido mucho este curso y que apruebes todas las asignaturas. Aprieta que ya falta poco ¡Ánimo!

Las mujeres podemos hacer cualquier cosa. Lo importante es hacer algo que guste y que sea útil para la sociedad, sea lo que sea.

Cuaderno de tutoría de 3º ESO

ANEXO N° 115: OPCIONES Y OPTATIVAS PARA 4º DE ESO



| ASIGNATURAS Y ÁREAS | | | | Hora /Sem |
|--|--|---|--|----------------------|
| ASIGNATURAS COMUNES EN TODAS LAS OPCIONES | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lengua Castellana y Literatura. ▪ Lengua extranjera (Inglés). ▪ Matemáticas A o B. ▪ CC. Sociales-Geografía e Historia. ▪ Educación Ético-Cívica ▪ Educación Física. ▪ Proyecto Integrado de Carácter Práctico * ▪ Religión Cat. / Hª y Cultura de las Religiones / Atención Edu. ▪ Tutoría. | | | 3 |
| | | | | 4 |
| | | | | 4 |
| | | | | 3 |
| | | | | 2 |
| | | | | 2 |
| | | | | 1 |
| | | | | 1 |
| | | | | 1 |
| ÁREAS OPCIONALES | ELEGIR UNA OPCIÓN | | | |
| | A | B | C | |
| | Ámbito profesional | Humanidades y Ciencias Sociales | Ciencias y Tecnología | |
| | Tecnología Informática Una materia a elegir entre: EPV Música Francés* | Latín Dos materias a elegir entre: Música EPV Francés* Informática | Biología y geología Física y Química Una materia a elegir entre: EPV Tecnología Informática Francés* | Tres horas cada una. |
| Orienta preferentemente para... | CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO | | | |
| | Ciclos Formativos de Grado Medio | Bachillerato de Ciencias Sociales y Humanidades. | Bachillerato de las Ciencias de las Naturaleza y de la Salud. | |

Notas:

* El Proyecto Integrado deberá elegirlo el alumno entre los que oferte el centro.

* Se recuerda que la asignatura de Francés es obligatoria en Bachillerato.

* Si eliges el itinerario de Ciencias Sociales en Bachillerato te conviene tener una buena preparación en Matemáticas. Sería conveniente que eligieses las Matemáticas B.

Si quieres saber más visita esta página:

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