

Cuaderno de tutoría

4º de ESO

I.E.S. _____

Localidad _____

Alumno/a _____

Curso _____

Curso Académico _____

Tutor/a _____

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/bancoimag>

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

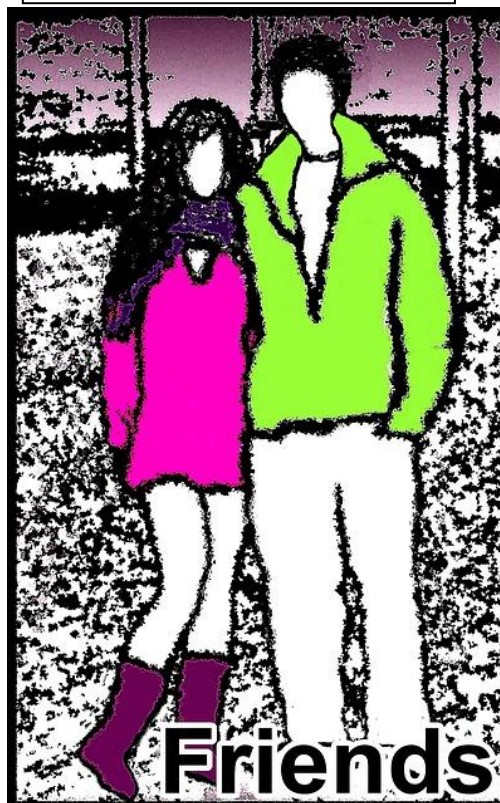


Encuaderna este cuaderno para no perder las páginas y déjalo siempre en la taquilla para no olvidarlo en casa.

Inmaculada Ruz Martín

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

Índice



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:	¿Estás bien adaptado?
Unidad nº 9:	Quizás eres mejor de lo que piensas
Unidad nº 10:	¿Qué puedes hacer bien?
Unidad nº 11:	Podemos mejorar las técnicas
Unidad nº 12:	¿Qué vas a estudiar?

Unidad nº 1: Comenzamos el último curso de la ESO



¡Hola! Soy también estudiante de cuarto curso, como tú. Este año me propongo obtener la titulación en Enseñanza Secundaria Obligatoria ¿Y tú?

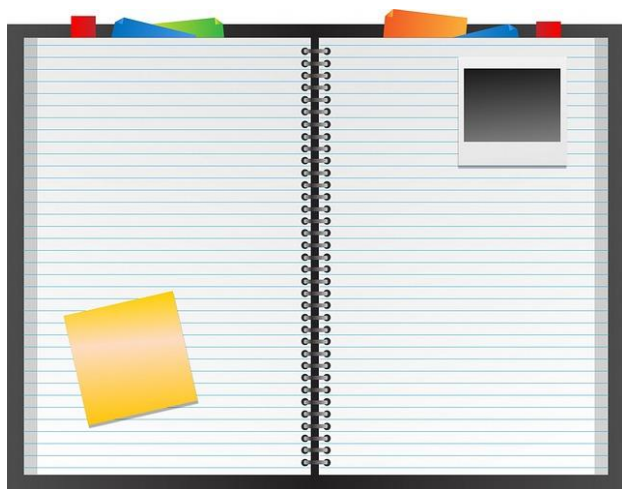
Nos parece mentira que ya estemos en cuarto curso. ¿Recuerdas cuando llegamos por primera vez al instituto? Parecía que este momento no iba a llegar... En fin, habrá que ponerse a trabajar desde el primer día, porque no podemos jugarlo algo tan importante como es nuestro futuro.

Como ya conocemos perfectamente las dependencias del instituto, os proponemos una actividad, que consiste en elaborar carteles en el que aparezca el nombre del centro, un plano, los horarios de las dependencias y algunos consejos sobre la convivencia escolar o alguna característica propia de nuestro centro que queráis destacar. Estos carteles se expondrán en la entrada del centro para los alumnos más pequeños, que acaban de llegar.

El tutor-a os proporcionará una hoja con las normas de convivencia del centro.

También realizaréis una actividad para presentar a los alumnos nuevos e informarles sobre diversos aspectos del centro. Se titula “Los padrinos”.

¡Organización!



Eso es lo que más necesita, sobre todo a principios de curso. Ya sabes que si no te pones las pilas desde el principio... puedes encontrarte con situaciones muy desagradables al final del curso. Sigue estas instrucciones:

Vamos a comenzar copiando el horario en la agenda (se supone que ya deberías tenerla). El tutor-a te lo proporcionará.

Copia también el horario de tutoría, el del tutor-a para la atención a padres y alumnos y el del orientador-a.

No olvides anotar el nombre de los profesores.

Copia también el blog de la orientadora, porque te va a servir mucho para la elección académica del próximo curso: <http://yoteoriento.blogspot.com/>

Recuerda organizar el material escolar cada noche para no olvidar nada.



Los padrinos

Vamos a saludar a los alumnos nuevos. Si hay algún alumno que no conocéis, haced lo siguiente. Un voluntario se convertirá en su "padrino" o "madrina", le hará una serie de preguntas, como por ejemplo, su nombre, de donde viene, cuáles son sus deportes, películas, libros preferidos, etc. Después lo presentará al resto de la clase.

También podéis “apadrinar” a algún alumno-a de primero de ESO para darle la bienvenida y ayudarle en los problemas que pueda tener durante todo el curso. Puedes hablar con él cada semana en algún recreo y preguntarle por los estudios e interesarse por su buena integración en el Instituto y en clase. Seguro que te lo agradecerá.

Hermano mayor

Tú puedes ser como un hermano mayor para los alumnos de 1º de ESO. Ahora vamos a elaborar unos carteles informativos para ellos. Vosotros sois quienes mejor podéis hacerlo, ya que conocéis perfectamente el Instituto y sus “truquillos”.



En primer lugar formaréis cuatro equipos.

El primer equipo dibujará un plano del instituto con las distintas dependencias y clases.

El segundo equipo escribirá las principales normas de convivencias en frases cortas y fáciles de entender.

El tercer equipo escribirá en un folio, y con letra bien visible, los horarios del Departamento de la Biblioteca, Orientación, Jefatura de Estudios y Dirección.

El cuarto equipo escribirá en un folio ciertos aspectos prácticos que los “novatos” deberían conocer, como la utilización de dependencias del centro, las taquillas, cómo encargar bocadillos en la cafetería, cómo organizarse mejor en el estudio, etc.

Con todo el material elaborado haréis un panel con papel continuo o cartulinas y lo colocaréis en un lugar estratégico, donde los alumnos puedan verlo.

Podéis realizar también visitas a los cursos de primero para informarles sobre estos aspectos y darles “consejillos”.

Unidad nº 2:

Recordamos lo aprendido

**He olvidado todo por no haber
afianzado mis conocimientos...**



Como todos los años, comenzamos la evaluación inicial, mediante la cual los profesores comprueban el nivel alcanzado por los alumnos en el curso anterior. Si los conocimientos se han adquirido de una manera sistemática, afianzándolos día a día, vuelven fácilmente a la memoria. De lo contrario, se tienen muchas dificultades para recuperar lo aprendido. Repasa los conocimientos del curso anterior para afrontar las pruebas iniciales con mayor confianza.

Al tutor le interesa, como siempre, conseguir información valiosa sobre diversos aspectos de tu escolaridad. Contesta con sinceridad al cuestionario que viene a continuación. No malgastes el papel.

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 _____

Provincia _____ 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	Etapa académica

¿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 Curricular? _____ ¿En qué curso/s? _____

¹ Una copia del cuestionario se la quedará el tutor, y el original lo colocará en el archivo correspondiente a cada alumno del Departamento de Orientación.

Cuaderno de tutoría de 4º de ESO

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

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: **Escojamos un buen delegado o delegada**



Elegir a la persona idónea para el cargo de delegado o delegada no es fácil. Cuando lo hagamos debemos pensar en el beneficio del grupo. En otros cursos ya hemos realizado las votaciones y se supone que somos lo suficientemente responsables como para saber valorar las cualidades de cada cual.

Hagámoslo, pues, de forma razonable y democrática.

Recordemos el procedimiento: en primer lugar se leerá el anexo sobre los cauces de participación y 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.

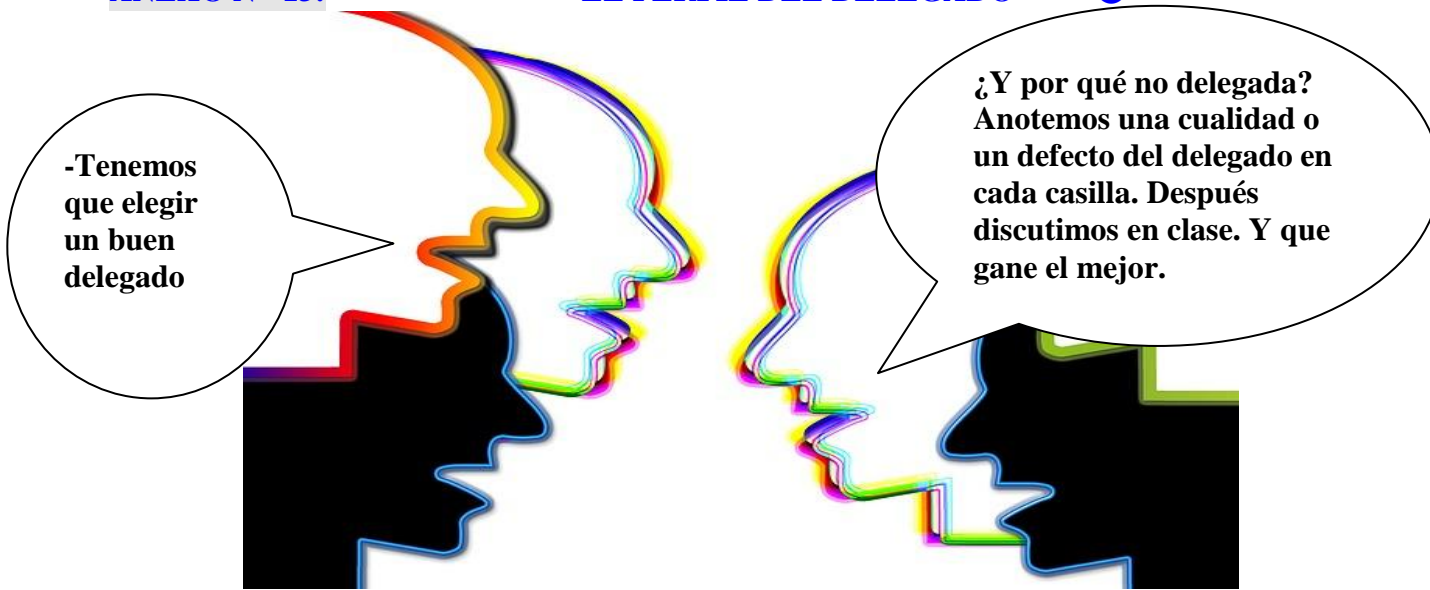
¡A ver si acertamos!

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

<p style="text-align: center;">JUNTA DE DELEGADOS</p> <p>(Compuesta por todos los delegados de los grupos y los representantes de los alumnos en el Consejo Escolar).</p>	<p>Funciones de los delegados:</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistir a reuniones. Exponer sugerencias y reclamaciones Fomentar la convivencia. Colaborar con el tutor, los profesores y Equipo Directivo. Cuidar de la adecuada utilización del material e instalaciones. Las que establezca el ROF: llevar el parte, informar a los alumnos, etc. <p>Funciones de la junta de delegados:</p> <ul style="list-style-type: none"> Elevar al Equipo Directivo propuestas para el PEC y la programación anual. Informar a los representantes en el C.E. de los problemas de cada grupo. Recibir información de éstos sobre temas tratados en el C.E. Elaborar informes para el C.E. Elaborar propuestas de modificación del ROF. Dentro del ámbito de su competencia. Informar a los estudiantes de las actividades de la Junta. Formular propuestas de criterios para la elaboración de horarios de actividades docentes y extraescolares. Debatir los asuntos que vayan a tratar en el C.E. en el ámbito de su competencia y elevar propuestas de resolución.
<p style="text-align: center; color: magenta;">CONSEJO ESCOLAR</p> <p>(Compuesto por el director, el Jefe de Estudios, un concejal o representante del Ayuntamiento, representantes de los profesores, de los alumnos y de los padres, un representante del personal de administración y servicios y el Secretario, con voz pero sin voto).</p>	<p>Funciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Establecer directrices del Proyecto Educativo, aprobarlo y evaluarlo. Elegir al director del instituto (sin participación de representantes del alumnado del 1er ciclo de ESO). Proponer la revocación del nombramiento del director, cuando lo acuerden los dos tercios (sin participación de los representantes de 1er ciclo de ESO). Decidir sobre la admisión de alumnos, con sujeción a lo establecido en la normativa vigente. Aprobar el ROF. Resolver conflictos de convivencia. Aprobar el proyecto del presupuesto. Promover la renovación de las instalaciones y equipamiento. Aprobar y evaluar la programación, respetando los aspectos docentes. Aprobar y evaluar la programación de las actividades complementarias. Fijar directrices para la colaboración del centro con otros organismos. Analizar y evaluar el funcionamiento general del centro (memoria final). Analizar y evaluar la evolución del rendimiento escolar. Analizar y valorar los resultados de la evaluación que del centro realice la Administración Educativa. Conocer las relaciones del centro con las instituciones de su entorno.
<p style="text-align: center; color: magenta;">ASAMBLEA DE CLASE</p> <p>(Compuesta por todo el grupo – clase y el tutor)</p>	<p>Funciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reflexionar sobre algún asunto que afecte al grupo – clase. Tomar decisiones de forma colegiada.
<p style="text-align: center; color: magenta;">COMISION</p> <p>(Compuesta por alumnos voluntarios)</p>	<p>Funciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar una parte del trabajo necesario para organizar una actividad escolar, lúdica o cultural.
<p style="text-align: center; color: magenta;">EQUIPO DE TRABAJO</p> <p>(alumnos del mismo grupo)</p>	<p>Funciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar un trabajo para una asignatura o materia

ANEXO N º 13:

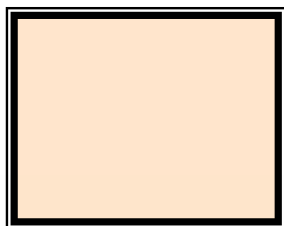
EL PERFIL DEL DELEGADO



EL DELEGADO O DELEGADA DEBE SER...	NO DEBE SER...

ANEXO N º 14:

PROGRAMA ELECTORAL



Nuestro símbolo



Nombre de nuestro grupo electoral



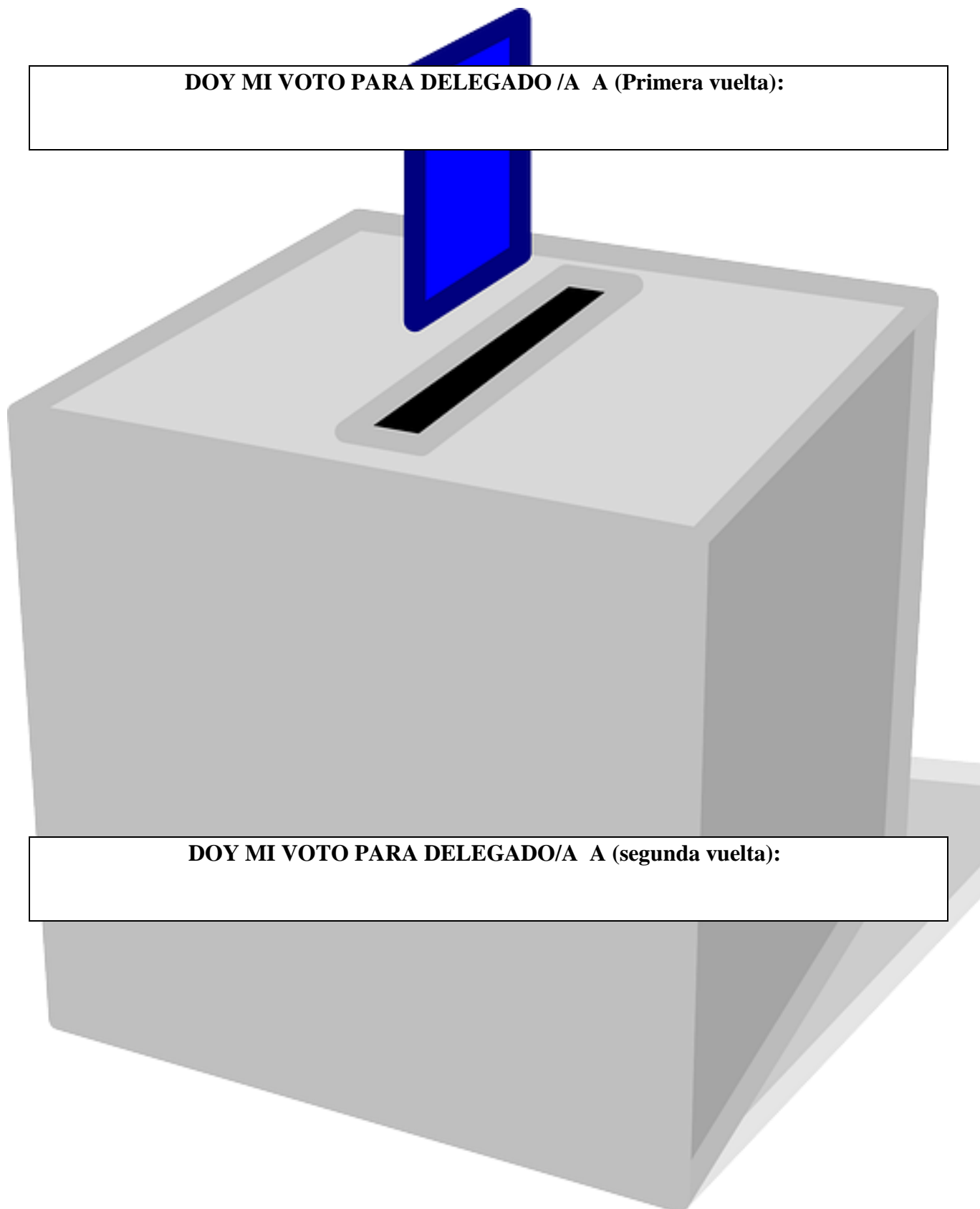
Nombre de nuestro candidato

ESTAS SON NUESTRAS PROPUESTAS CON RELACIÓN A:

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



DOY MI VOTO PARA DELEGADO /A A (Primera vuelta):



DOY MI VOTO PARA DELEGADO/A A (segunda vuelta):

Unidad nº 4: **Sin organización no funcionamos**



Cada cual debe cumplir su misión en la clase, y todos debemos apoyar a las personas encargadas de las misiones fundamentales para el buen funcionamiento y la convivencia de nuestro grupo.

Ya sabes que los materiales de esta unidad son comunes, por lo que no se incluyen a continuación. Tu tutor o tutora os los proporcionarán, al tiempo que os recordará el procedimiento a seguir. Seguidamente utilizaréis una técnica grupal, el “torbellino de ideas”, para llegar a acuerdos sobre las cuestiones de organización.

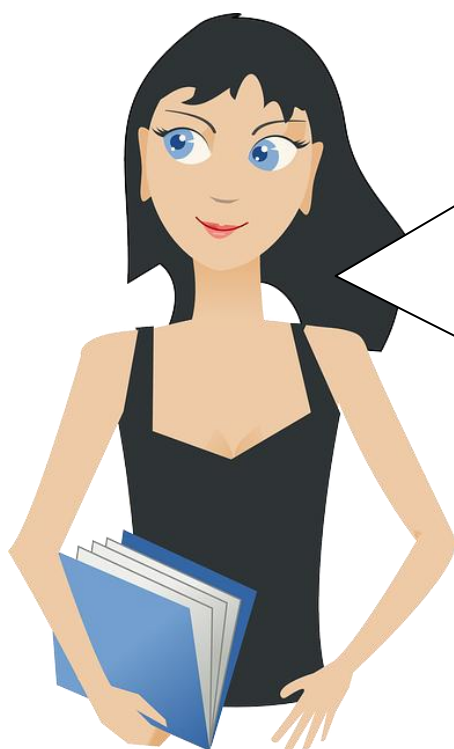
Unidad nº 5: ¿Organizas bien tu estudio?

Estoy pensando... Tendré que organizarme el estudio si no quiero suspender...



Recordarás que el curso anterior realizamos un cuestionario para averiguar cómo estudiabas. Este curso lo haremos de otra forma. En gran grupo, podéis contar como estudias, y rebatiros si nos estáis de acuerdo utilizando el turno de palabra. Después llegaréis a acuerdos que escribiréis en la pizarra y los compararéis con el anexo nº 31: “¿Cómo debes estudiar?”, que aparece a continuación. Tu tutor puede proponerte un plan de trabajo. Finalmente estableceréis vuestro horario de estudio en el anexo nº 33.

Todos hemos recurrido alguna vez al estudio en los pasillos, en los huecos horarios, en el recreo... No es demasiado productivo, la verdad. Por eso te reto a que este curso te organices a la perfección. Comienza desde el primer día a establecer tu horario, y sobre todo, a cumplirlo. Hay tiempo para todo si “te lo montas bien”. Estás a punto de terminar la etapa obligatoria y eso significa que podrás continuar tus estudios de bachillerato o bien prepararte para el mundo laboral en un ciclo formativo. Por eso debes aprovechar bien el tiempo.



Te voy a dar algunos consejos para conseguir buenas notas y poder aprender con facilidad. Los tienes en la siguiente viñeta. En la próxima tienes las fases que debes seguir.

Ana Isabel es una buena estudiante. Sigue sus consejos y obtendrás buenos resultados.

Tener un sitio tranquilo e iluminado para estudiar, sin ruidos, ni música. Ni siquiera la banda sonora de “Crepúsculo”.

Tener todo el material ordenado y a mano.

Tener un **horario fijo**. Deberás elaborar un horario diario de estudio y por supuesto, cumplirlo. Pídele ayuda a tu tutor-a Lo tutor-. Lo hará cuando te comprometas con el Plan Personalizado de Trabajo.

Estudiar todos los días como mínimo **dos horas**. Sólo podrás descansar los domingos o los sábados.

Realizar el estudio **ANTES** de hacer las actividades. Si no es así, no las harás correctamente, al no poderlas comprender bien.

Estudiar **lo que te hayan explicado ese día**. Así no olvidarás la explicación, y no llevarás atraso en el estudio.

El estudio está compuesto de **varias fases** que deberás **respetar al pie de la letra**:

- A. **Lectura comprensiva** del epígrafe. Deberás buscar en el diccionario y anotar aquellas palabras que no entiendas. Si hay algo que sigues sin entender anótalo para preguntarle a tu madre, padre o profesor.
- B. **Lectura de nuevo para anotar** en una hoja, de cada párrafo **SOLO LO MÁS IMPORTANTE**. La mayoría de las veces memorizáis conceptos secundarios, relegando los importantes.
- C. Con lo que has anotado deberás hacer un **esquema o mapa conceptual**.
- D. Pasarás a la fase de **memorización**. Deberás memorizar, no sólo el esquema y el resumen, sino **todo el tema**. Para eso tienes que **volver a leer el tema** con la finalidad de recordar las ideas secundarias y los datos puntuales (fechas, nombres, fórmulas...). Puedes utilizar una grabadora si te viene bien.



El tutor de estudios te puede animar, aclarar dudas, preguntarte el tema. Pero eso sí, las actividades propuestas por el profesor deberás hacerlas sólo, porque si no, no aprendes. Y no olvides preguntar en clase todo aquello que no entiendes.

¡Ánimo! La meta está muy cerca

Cristina es una chica responsable e inteligente. Se ha ofrecido a Eduardo para ayudarle con sus estudios. Los dos son amigos y saben que es necesario estudiar. Por eso han ideado un plan. Después de estudiar cada uno por su lado, se reúnen para resolver dudas y preguntarse los temas. Tu puedes buscarte un tutor o tutora de estudios. Puede ser algún familiar o compañero.

Cuaderno de tutoría de 4º de ESO

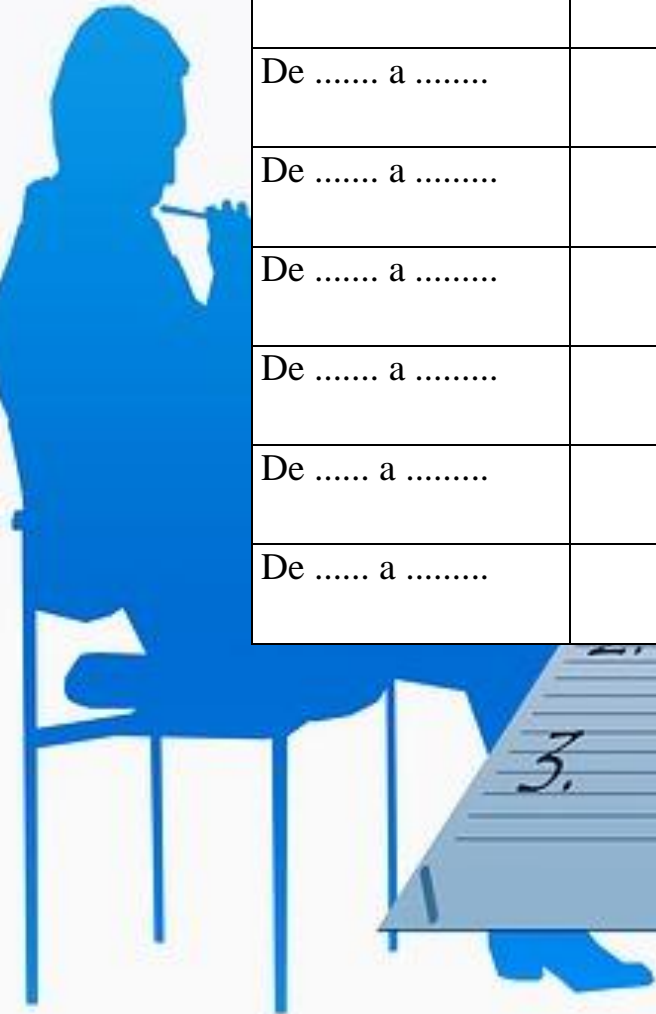
ANEXO N º 33:

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: Ayudémonos mutuamente



Si hay “mal royo” todos lo pasaremos mal, pues la dinámica de la clase no será fluida. En beneficio de todo el mundo, luchemos porque todos estemos integrados y contentos en clase.

Por eso el respeto es fundamental, no sólo a los profesores, sino a los propios compañeros. No debemos tratar a los demás como no quisiéramos ser tratados.

Como otros años, contestaremos al cuestionario sociométrico y realizaremos el juego de las tarjetas del estado del grupo. Según los resultados el tutor podrá ayudar a quien lo necesite.

En la clase se establecen infinidad de relaciones, de una gran complejidad, teniendo en cuenta la diversidad de caracteres que coinciden en el grupo. Unos caracteres son más afines al nuestro que otros, por eso empatizamos más con algunos compañeros. Esta realidad no impide el respeto y la ayuda a los demás, pues sólo de esta

Contesta a estas preguntas con total sinceridad. Recuerda que 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 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: Vamos a evaluarnos



Si piensas en las palabras del buho hallarás la clave de lo que es una evaluación, en concreto en la expresión “una vez más”. La razón es que ésta no consiste en hacer un examen y ya está, sino en trabajar y aprender día a día. Es cierto que al final del trimestre se realizan una serie de pruebas para comprobar el nivel alcanzado, pero, como sabes, también se evalúa el esfuerzo realizado a lo largo del trimestre.

Si no te has esforzado lo suficiente, debes saber corregir tus fallos y mejorar tus hábitos.

Como en ocasiones anteriores, vamos a evaluar las posibles dificultades halladas a lo largo de estos meses con un cuestionario. Ya sabes que hay uno para cada evaluación. Después se computarán los resultados totales de la clase en una hoja y éstos se comentarán en la junta de evaluación.

Autoevaluarse es aprender de los fallos para mejorar.

Unidad nº 8: **¿Estás bien adaptado?**

Yo me llevo bien con mi familia, aunque tengo problemas para adaptarme a otros jóvenes porque son muy diferentes a mí. ¿Y tú?



A continuación vamos a realizar una actividad que puede ayudar a reflexionar sobre nuestros problemas en nuestras relaciones sociales.

El tutor-a nos ayudará en aquellas cuestiones que necesitemos mejorar. Ya sabes que también podemos acudir a la orientadora, si lo deseamos.

Quando somos pequeños la familia es nuestro hábitat natural. Poco a poco va tomando protagonismo el grupo de compañeros y la pandilla. Estos son los contextos en donde normalmente nos desenvolvemos y donde comienza a forjarse nuestra personalidad.

Como pez en el agua...

El pez se siente a gusto en su medio natural: el agua. A veces nos sentimos peces fuera del agua, porque en determinados ambientes tenemos problemas, por ejemplo, en la familia, el instituto o en la pandilla. Ahora vamos a realizar la siguiente actividad: Vas a observar atentamente imágenes que te presentamos a continuación y marcarás aquellas con las que te sientas más identificado y explica por qué. Después comentaremos los resultados.

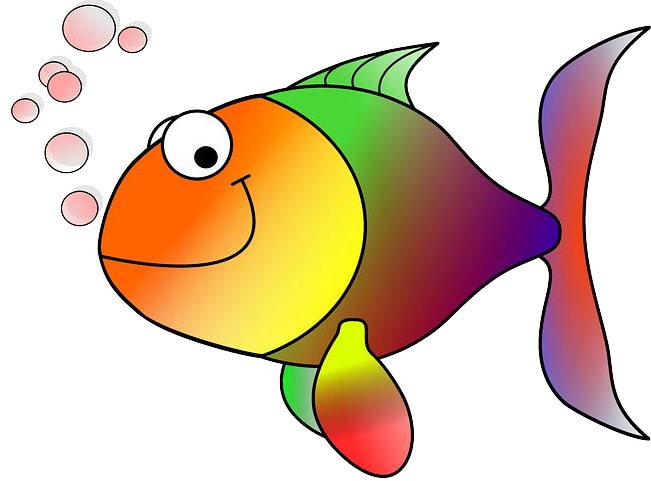


Ilustración 1



Ilustración 2

Elijo la ilustración nº _____ porque _____

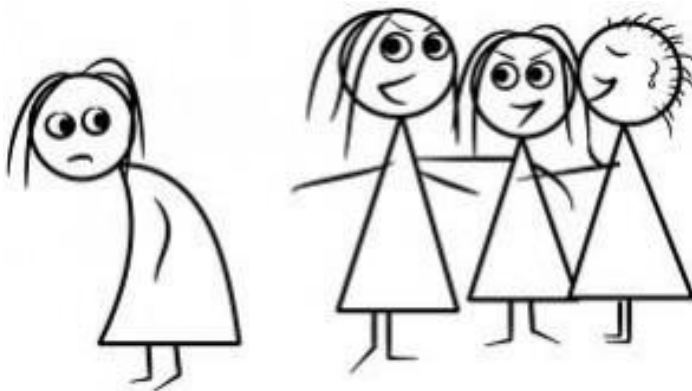


Ilustración 3



Ilustración 4

Elijo la ilustración nº _____ porque _____



Ilustración 5



Ilustración 6

Elijo la ilustración nº _____ porque _____

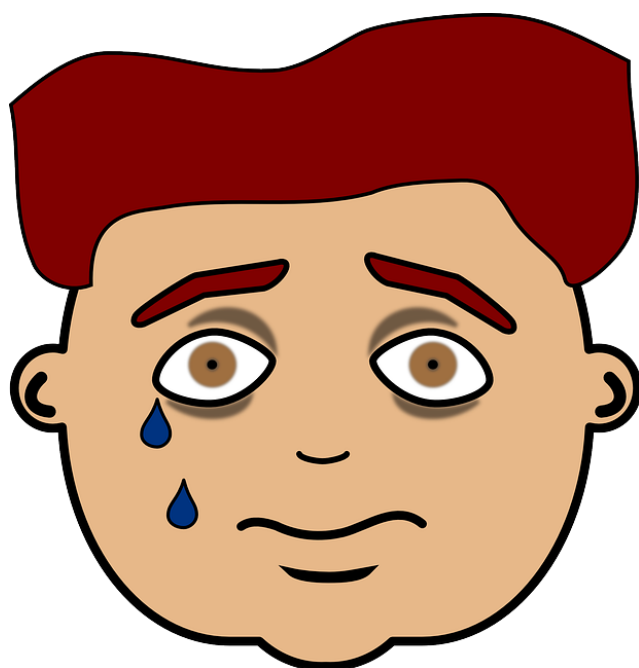


Ilustración 7



Ilustración 8

Elijo la ilustración nº _____ porque _____

A continuación puedes comentar con tu tutor-a los resultados y si lo crees conveniente, pídele ayuda. Recuerda que si tienes problemas puedes contar con él/ella para cualquier cuestión que te preocupe. Si lo estimas oportuno, puedes acudir al orientador-a, pues está capacitado-a para ciertas cuestiones. El servicio de orientación existe en todos los centros escolares, y tienes la posibilidad de utilizarlo.

Unidad nº 9: Quizás eres mejor de lo que piensas



Gracias a ti me quiero más a mí mismo...

Las actividades que vamos a realizar a continuación nos servirán para conocer mejor al compañero y así poder ayudarlo. También nuestro tutor o tutora querrá ayudarnos si lo necesitamos. Déjate aconsejar. Pídele ayuda.

Diviértete. Y ya sabes.... ¡Quiérete a ti mismo!
(Pero sin adorarte...)

Hay quien tiene la autoestima demasiado elevada, y hay quien se subestima. Hay que ser realistas, pero el realismo no significa pesimismo. Ser conscientes de nuestros defectos para mejorarlos no es malo, pero pensar que no tenemos ninguna virtud no es ser realista. Todos tenemos algo positivo, y hay que aprender a sacar partido de las cosas buenas que nos distinguen de los demás.

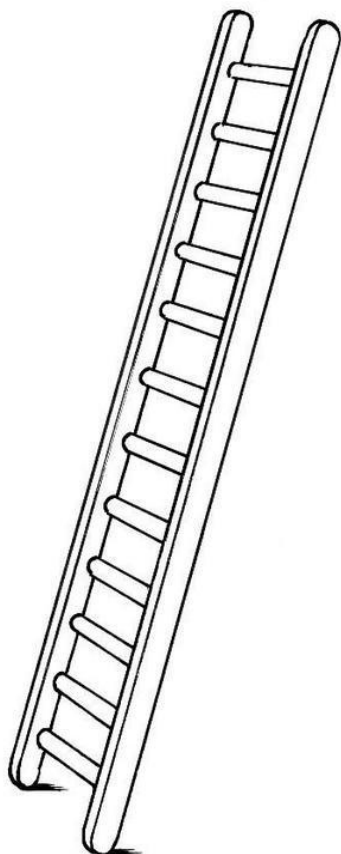
El diván del psicólogo

Imagínate que eres un psicólogo, y que tu compañero te pide ayuda. Vas a hacerle una serie de preguntas para ver cómo anda de Autoestima. Anota en cada número una pregunta que le harías si fueses un profesional de la Psicología.



Anota aquí sus respuestas:

Ahora dibuja en la escalera a tu compañero en el escalón hasta donde crees que está en Autoestima, según tu criterio y las preguntas que le has hecho:



Comenta los resultados con tu tutor-a.

Unidad nº 10: ¿Qué puedes hacer bien?

A nosotros se nos da bien la Biología
¿Y a ti, que se te da mejor?



Pronto terminaremos la etapa educativa obligatoria y deberemos decidirnos sobre nuestro futuro. Tenemos varias opciones que estudiaremos en otras sesiones, pero ahora es necesario que reflexionemos sobre nuestras capacidades.

Al igual que en otras ocasiones, 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, y recuerda que debes hacerlo de forma comprensiva, porque deberás responder a unas preguntas.



Tu orientador-a te informará sobre otras capacidades lo largo de las sesiones de orientación.



ALUMNO: _____ CURSO: _____

Lee atentamente el siguiente texto de “Crepúsculo”, 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.

Y allí estaba, sentada en el comedor, intentando entablar conversación con siete desconocidas llenas de curiosidad, cuando los vi por primera vez.

Se sentaban en un rincón de la cafetería, en la otra punta de donde yo me encontraba. Eran cinco. No conversaban ni comían pese a que todos tenían delante una bandeja de comida. No me miraban de forma estúpida como casi todos los demás, por lo que no había peligro: podía estudiarlos sin temor a encontrarme con un par de ojos excesivamente interesados. Pero no fue eso lo que atrajo mi atención.



No se parecían lo más mínimo a ningún otro estudiante. De los tres chicos, uno era fuerte, tan musculoso que parecía un verdadero levantador de pesas, y de pelo oscuro y rizado. Otro, más alto y delgado, era igualmente musculoso y tenía el cabello del color de la miel. El último era desgarbado, menos corpulento, y llevaba despeinado el pelo castaño dorado. Tenía un aspecto más juvenil que los otros dos, que podrían estar en la universidad o incluso ser profesores aquí en vez de estudiantes.

Las chicas eran dos polos opuestos. La más alta era escultural. Tenía una figura preciosa, del tipo que se ve en la portada del número dedicado a trajes de baño de la revista Sports Illustrated, y con el que todas las chicas pierden buena parte de su autoestima sólo por estar cerca. Su pelo rubio caía en cascada hasta la mitad de la espalda. La chica baja tenía aspecto de duendecillo de facciones finas, un fideo. Su pelo corto era rebelde, con cada punta señalando en una dirección, y de un negro intenso.

Aun así, todos se parecían muchísimo. Eran blancos como la cal, los estudiantes más pálidos de cuantos vivían en aquel pueblo sin sol. Más pálidos que yo, que soy albina. Todos tenían ojos muy oscuros, a pesar de la diferente gama de colores de los cabellos, y ojeras malvas, similares al morado de los hematomas. Era como si todos padecieran de insomnio o se estuvieran recuperando de una rotura de nariz, aunque sus narices, al igual que el resto de sus facciones, eran rectas, perfectas, simétricas. Pero nada de eso era el motivo por el que no conseguía apartar la mirada.

Continué mirándolos porque sus rostros, tan diferentes y tan similares al mismo tiempo, eran de una belleza inhumana y devastadora. Eran rostros como nunca esperas ver, excepto tal vez en las páginas retocadas de una revista de moda. O pintadas por un artista antiguo, como el semblante de un ángel. Resultaba difícil decidir quién era más bello, tal vez la chica rubia perfecta o el joven de pelo castaño dorado.

Los cinco desviaban la mirada los unos de los otros, también del resto de los estudiantes y de cualquier cosa hasta donde pude colegir. La chica más pequeña se levantó con la bandeja —el refresco sin abrir, la manzana sin morder— y se alejó con un trote grácil, veloz, propio de un corcel desbocado. Asombrada por sus pasos de ágil bailarina, la contemplé vaciar su bandeja y deslizarse por la puerta trasera a una velocidad superior a lo que habría considerado posible. Miré rápidamente a los otros, que permanecían sentados, inmóviles. Miré de soslayo al chico guapo, que ahora contemplaba su bandeja mientras desmigajaba una rosquilla con sus largos y níveos dedos. Movía la boca muy deprisa, sin abrir apenas sus labios perfectos. Los otros tres continuaron con la mirada perdida, y, aun así, creí que hablaba en voz baja con ellos...

Cuaderno de tutoría de 4º de ESO

Crepúsculo de Stephenie Meyer

NÚMERO DE PALABRAS DEL TEXTO : 481

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. ¿Con quienes estaba intentando entablar conversación Bella?
2. ¿A quienes estaba observando Bella en el comedor?
3. ¿Dónde estaban sentados?
4. ¿Cuántos eran?
5. ¿Qué parecía el chico fuerte, de pelo oscuro y rizado?
6. ¿Cómo qué tenían la piel?
7. ¿Cómo eran sus narices?
8. ¿Qué hizo la chica pequeña al levantarse?
9. ¿Qué le extrañó a Bella?
10. ¿Qué creyó Bella a pesar de que no habló con ellos?

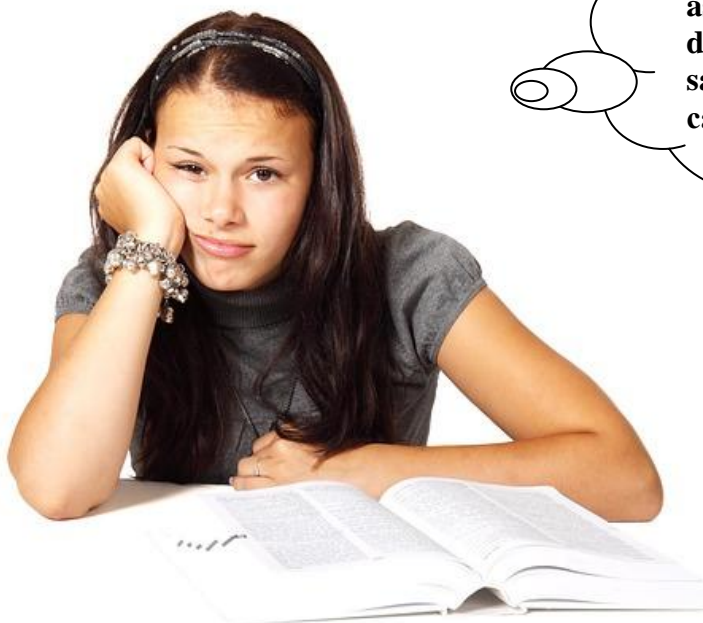
EXACTITUD LECTORA

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

Silabeos	
Vacilaciones	
Rectificaciones	
Sustituciones	
Adiciones	
Omisiones	
Saltos de línea	

Unidad nº 11:

Podemos mejorar las técnicas de estudio



¡Para mí no es fácil estudiar!... las asignaturas son muy diferentes. Me gustaría saber algunos trucos para cada una...

A lo largo de cursos anteriores has aprendido las principales técnicas de estudio. Como suponemos que ya las habrás asimilado, vamos a instruirnos en otra cuestión importante: cómo estudiar las distintas asignaturas.

En la página siguiente encontrarás una serie de actividades que servirán para reflexionar sobre las capacidades que se necesitan para cada materia y sobre las pautas para estudiarlas. Participa activamente en las tareas que te proponemos en esta unidad. Merece la pena. Te animamos a que utilices de forma sistemática las técnicas de estudio.

ANEXO N º 82: CÓMO ESTUDIAR LAS DISTINTAS ASIGNATURAS

Existen operaciones mentales comunes a todas las asignaturas, como **COMPRENDER, RELACIONAR, RETENER...** , pero cada materia exige a su vez una capacidad distinta, y por tanto, una forma de abordarla, también distinta.

Vamos a realizar una experiencia. Mediante una lluvia de ideas vamos a intentar analizar las capacidades necesarias para cada asignatura. Para ello iremos escribiendo en la pizarra una serie de capacidades y actividades, como la lógica, la imaginación..., Así elaboraremos un listado de capacidades en la pizarra. Después iremos rellenando, con la ayuda del tutor, la casilla correspondiente a cada asignatura en el siguiente cuadro, marcando una X en la casilla que consideréis que contiene la capacidad más propia de esa asignatura:

CUADRO DE CAPACIDADES POR ASIGNATURAS

	LÓGICA	IMAGINA- CIÓN							
IDIOM									
F Y Q									
BIOL									
LENG									
MATE									
HIST									
GEOG									
EF									
TECN									
PLAST									
MÚS									
REL									

¿Qué capacidad se repite más en las casillas? _____

¿Cuál crees tú que tienes? _____

¿Qué podrías hacer para adquirir las que no tienes? _____

Ahora vamos a realizar la misma actividad, pero analizando actividades propias de cada asignatura:

Cuaderno de tutoría de 4º de ESO

	RESOLVER PROBLEMAS	ESCRIBIR LEER	DIBUJAR	HACER GRÁFICOS	SUBRAYAR	RESÚMEN	ESQUEMA	CORRER	EXPERIMENTAR		
IDIOMA											
F. Y Q.											
BIOLOG.											
LENGUA											
MATEM.											
HISTOR.											
GEOGR.											
E.F.											
TECNOL											
PLAST											
MÚSICA											
RELIG.											

¿Qué actividad es la más común a todas las asignaturas? _____

Ahora vamos a trabajar en grupos de dos o tres. Cada grupo escogerá una asignatura y hará un mini-mural sobre los consejos para estudiar adecuadamente cada asignatura. Estos pequeños murales se expondrán en el tablón de la clase para que todos podáis consultarlos y se comentarán en clase. A continuación tenéis ejemplos que os pueden guiar:

RECUADRO N° 1

CONSEJOS PARA ESTUDIAR FÍSICA Y QUÍMICA

CONSEJOS PARA ESTUDIAR FÍSICA Y QUÍMICA

- ◆ Emplea la lógica.
- ◆ Piensa, reflexiona.
- ◆ Experimenta.
- ◆ Busca aplicaciones de lo que estudias en la vida cotidiana.
- ◆ Estudia paso a paso la formulación.
- ◆ Repasa lo estudiado en lecciones anteriores.
- ◆ Añade tú más...

RECUADRO N° 2

CONSEJOS PARA ESTUDIAR MATEMÁTICAS:

- ◆ Reflexiona, sigue un método.
- ◆ Emplea gráficos, dibujos, diagramas... para resolver problemas.
- ◆ Subraya los datos relevantes.
- ◆ Repasa conceptos y ejercicios anteriores.
- ◆ Si no tienes el automatismo del cálculo adquirido, practica.
- ◆ Añade tú más...

Unidad nº 12: ¿Qué vas a estudiar?



Yo soy Nuria, y soy bióloga. Me he esforzado para llegar a serlo. Tuve que estudiar Bachillerato de Ciencias, aprobar Selectividad y la carrera de Biología. ¿Y tú estás dispuesto o dispuesta?

Llegó el momento de la verdad. Pronto tendremos que decidimos. Esta unidad te ayudará a hacerlo.

Hemos elaborado una serie de materiales que te vendrán muy bien: las materias del bachillerato, los ciclos formativos vinculados a las distintas modalidades de Bachillerato, etc.

En primer lugar vamos reflexionar sobre los factores que influyen en la toma de decisiones. Después veremos las posibles salidas después de cuarto de ESO. Complimentaremos en parte el consejo orientador para entregarlo al tutor o tutora. Éste lo llevará a la evaluación donde los profesores lo valorarán y emitirán su consejo, no vinculante (quiere decir que no es necesario seguirlo). Finalmente se te entregará con las calificaciones, una vez conseguido el título.

ANEXO N º 103: FACTORES QUE INFLUYEN EN LA TOMA DE DECISIONES DE UN INTINERARIO EDUCATIVO. ☺

◆ **MIS CAPACIDADES**

- ◆ Mi razonamiento verbal.
- ◆ Mi razonamiento numérico.
- ◆ Mi razonamiento espacial.
- ◆ Mi razonamiento abstracto.
- ◆ Mi atención y concentración.

Mi memoria.

◆ **MI HISTORIAL ACADÉMICO**

- ◆ Asignaturas en donde he sacado mejores calificaciones.
- ◆ Asignaturas en las que he obtenido peores calificaciones.

◆ **MIS INTERESES**

- ◆ ¿Qué actividades me gusta realizar?
- ◆ ¿Qué aficiones tengo?
- ◆ ¿Qué profesiones me gustaría ejercer?

◆ **OTROS FACTORES**

- ◆ Posibilidades económicas de estudiar lo que quiero.
- ◆ Grado de sacrificio que estoy dispuesto a hacer para conseguir lo que quiero.
- ◆ Posibilidades de empleo de esas profesiones.
- ◆ Aspiraciones económicas y profesionales.

Algunos de estos factores los iremos analizando con el orientador-a para ayudarte a decidirte.

Para decidir qué tipo de estudios vas a seguir a partir de ahora deberás reflexionar sobre estos aspectos:

¿CÓMO SE ACCEDE AL BACHILLERATO?

1. Con el título de Graduado en ESO..
2. Con el Título de Técnico en los Ciclos Formativos de G. Medio.

¿CÓMO SE ACCEDE AL CICLO FORMATIVO DE GRADO SUPERIOR?

4. Tener el título de Bachillerato (en consonancia con el ciclo a seguir).
5. Habiendo superado un examen de acceso a CFGM para mayores de 20 años.
6. Tener COU (plan antiguo de estudios).
7. Si no reúnes estos requisitos y tienes más de 20 años, puedes acceder mediante una prueba.

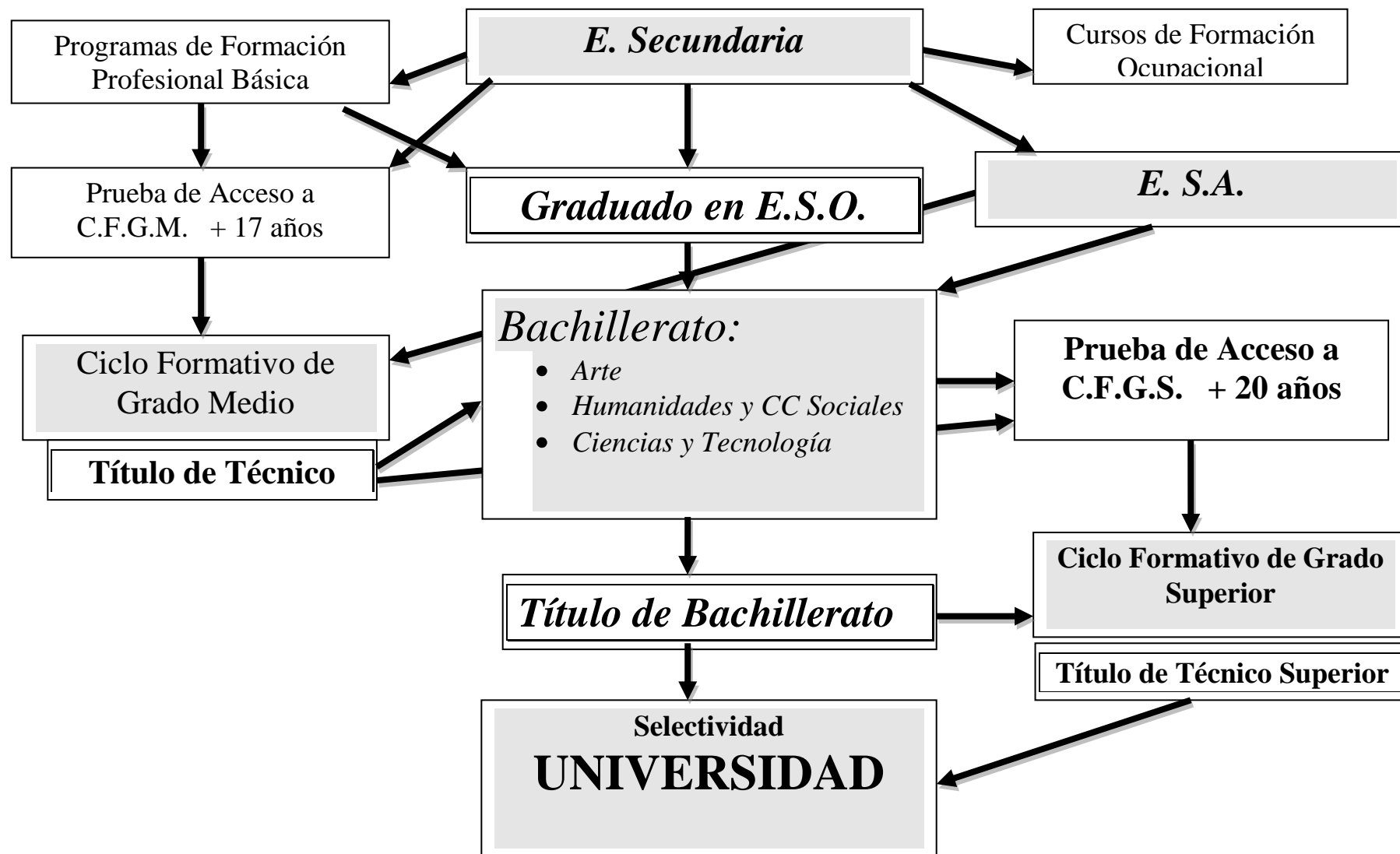
**A
C
C
E
S
O
S**

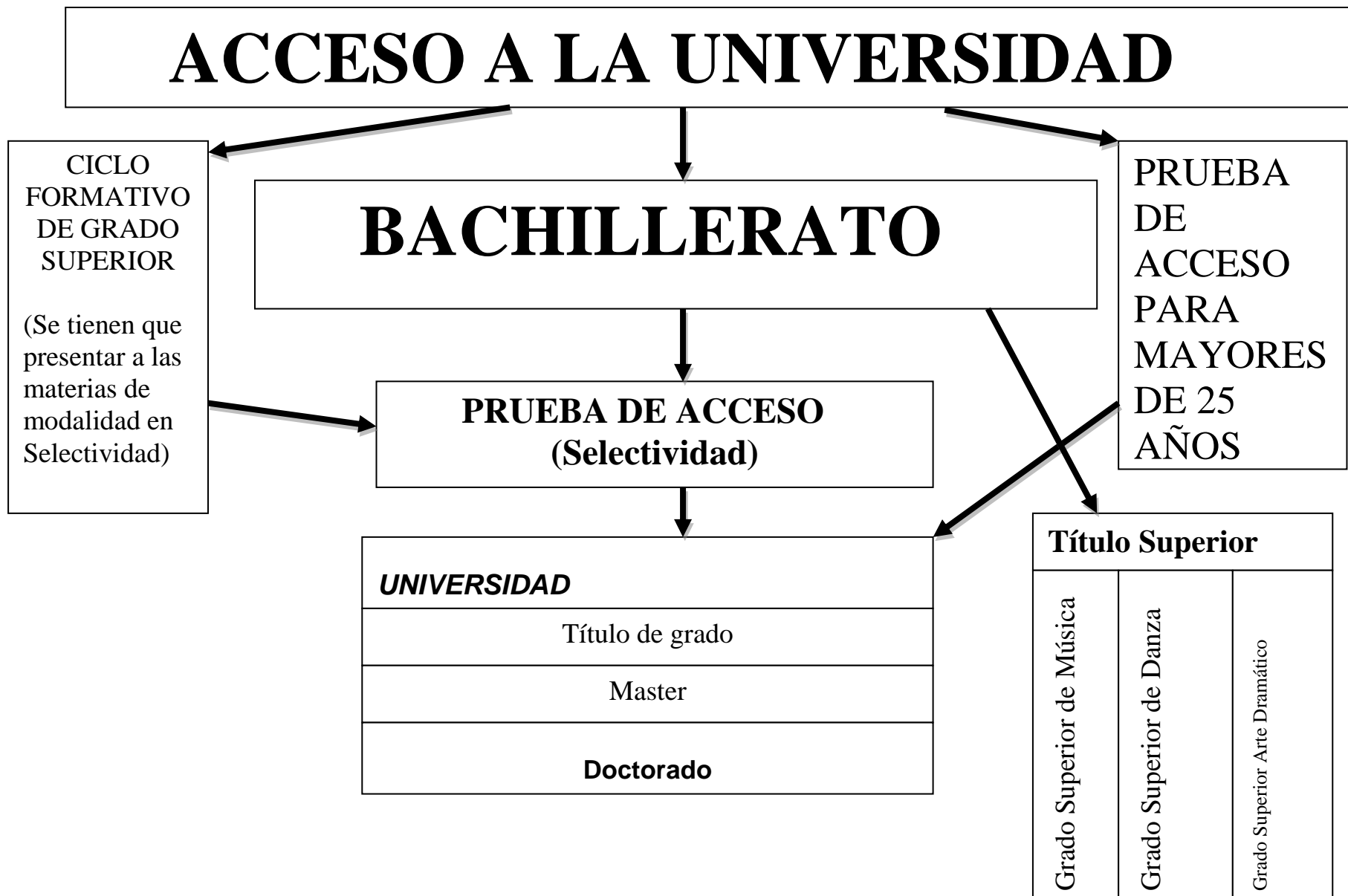
¿CÓMO SE ACCEDE AL CICLO FORMATIVO DE GRADO MEDIO?

1. Con el Título de E.S.O.
2. Si tienes 17 años o los cumples antes de final de diciembre y no reúnes ningún requisito, puedes acceder superando una prueba.

¿CÓMO SE ACCEDE DESDE EL PRIMER CICLO DE UNA CARRERA UNIVERSITARIA A OTRA ?

1. Mediante las llamadas PASARELAS.
2. Las pasarelas directas son las que te permiten pasar directamente, por estar las dos carreras muy relacionadas.
3. Las pasarelas indirectas te permiten acceder cursando un número de créditos, dependiendo de cada caso.





OFERTA EDUCATIVA DE NUESTRO IES

MODALIDAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA

ASIGNATURAS COMUNES A TODAS LAS OPCIONES PARA 1º BACHILLERATO

Lengua Castellana y Literatura I.....	3 HORAS
Filosofía I.....	3 HORAS
1ª Lengua Extranjera I	3 HORAS
Educación Física	2 HORAS
2ª Lengua Extranjera I.....	2 HORAS
Religión / Actividades de Estudio.....	1

HORA

MATERIAS DE MODALIDAD

ITINERARIO NATUR Y SALUD	ITINERARIO TECNOLÓG.	ITINERARIO INGENIERÍA
Matemáticas I	Matemáticas I	Matemáticas I
Física y Química	Física y Química	Física y Química
Biología y Geología	Tecnología Industrial I	Dibujo Técnico I
ASIGNATURA OPTATIVA:		
PROYECTO INTEGRADO		
(a elegir uno de entre los que oferta el centro)		
Orientado hacia el itinerario de C. de la Salud y M. Ambiente en 2º Bachillerato.	Encaminado hacia el itinerario de Ciencias e Ingeniería en 2º de Bachillerato.	Encaminado hacia el Itinerario de Ciencias e Ingeniería en 2º de Bachillerato.

MODALIDAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ASIGNATURAS COMUNES A TODAS LAS OPCIONES PARA 1º DE BACHILLERATO

Lengua Castellana	Literatura I.....	3 HORAS
Filosofía I.....		3 HORAS
1ª Lengua Extranjera I		3 HORAS
Educación Física		2 HORAS
2ª Lengua Extranjera I.....		2 HORAS
Religión / Actividades de Estudio.....		1 HORA

MATERIAS DE MODALIDAD

ITINERARIO HUMANIDAD.	ITINERARIO CC SOCIALES	ITINERARIO MIXTO
Historia del Mundo Contemp.	Historia del Mundo Contemp.	Historia del Mundo Contemp.
Latín I	Matemát. Aplicadas CCSS I	Matemát. Aplicadas CCSS I
Griego I	Economía	Latín I
ASIGNATURA OPTATIVA: PROYECTO INTEGRADO (a elegir uno de entre los que oferta el centro)		
Encaminado hacia el itinerario de Humanidades en 2º Bachillerato.	Orientado hacia el itinerario de Ciencias Sociales en 2º Bachillerato.	Mixto: el alumno podrá elegir el itinerario en 2º Bachillerato según estudios posteriores.

Cuaderno de tutoría de 4º de ESO

CONSEJO ORIENTADOR AL FINALIZAR LA ESO

ALUMNO:

IES:

CURSO: 4º

GRUPO:

PROCESO EDUCATIVO REALIZADO POR EL ALUMNO: (El tutor marcará una cruz donde corresponda)

	Alto	Medio	Bajo
Calificaciones			
Esfuerzo			
Técnicas de Trabajo Intelectual			
Hábito de Estudio			

CAPACIDADES (El alumno cumplimentará este apartado según la apreciación que tiene de sí mismo)

	1	2	3	4	5
Razonamiento					
Aptitud Numérica					
Aptitud verbal					
Aptitud Espacial					
Aptitud Física					
Aptitud Mecánica					
Memoria					
Creatividad					

PREFERENCIAS ACADÉMICAS Y PROFESIONALES MANIFESTADAS POR EL ALUMNO:

CICLO FORMATIVO DE GM	
BACHILLERATO DE HUMANIDADES (Itinerario de Humanidades)	
BACHILLERATO DE HUMANIDADES (Itinerario de Ciencias Sociales)	
BACHILLERATO DE HUMANIDADES (Itinerario Mixto)	
BACHILLERATO DECIENCIAS Y TECNOLOGÍA (Itinerario Naturaleza y Salud)	
BACHILLERATO DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA (Itinerario Tecnológico)	
BACHILLERATO DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA (Itinerario de Ingeniería)	
BACHILLERATO ARTÍSTICO	
MUNDO LABORAL	

DECISIÓN SOBRE LA PROMOCIÓN:

PROMOCIONA	
NO PROMOCIONA Y REPITE	
NO PROMOCIONA Y NO REPITE	

Aclarando que no posee carácter prescriptivo, sino meramente orientativo y después de valorar la trayectoria académica del alumno, sus preferencias y aptitudes, su edad y los resultados finales de la Evaluación, el Equipo Educativo determina realizar el siguiente consejo orientador

CONSEJO ORIENTADOR EN CASO DE PROMOCIÓN

CICLO FORMATIVO DE GM	
BACHILLERATO DE HUMANIDADES (Itinerario de Humanidades)	
BACHILLERATO DE HUMANIDADES (Itinerario de Ciencias Sociales)	
BACHILLERATO DE HUMANIDADES (Itinerario Mixto)	
BACHILLERATO DECIENCIAS Y TECNOLOGÍA (Itinerario Naturaleza y Salud)	
BACHILLERATO DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA (Itinerario Tecnológico)	
BACHILLERATO DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA (Itinerario de Ingeniería)	
BACHILLERATO ARTÍSTICO	
MUNDO LABORAL	

CONSEJO ORIENTADOR EN CASO DE NO PROMOCIÓN (NO PUDIENDO REPETIR)

PROGRAMA DE CUALIFICACIÓN PROFESIONAL INICIAL	
CURSO DE FORMACIÓN OCUPACIONAL	
EDUCACIÓN SECUNDARIA DE ADULTOS	
EXAMEN DE ACCESO A C.F. DE GRADO MEDIO PARA MAYORES DE 17 AÑOS	

En

, a de

de

El Tutor/a:

OBSERVACIONES: