



I.E.S. "Ramón del Valle-Inclán"

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

954 40 22 22

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL. (Cuarto curso de la ESO)

SESIÓN DE TUTORÍA 02 : Organizo y planifico mi tiempo de estudio

OBJETIVOS:

- Aprender a planificar su propio horario de trabajo y comprometerse a cumplirlo.
- Saber reconocer sus capacidades e intereses personales.
- Organizar adecuadamente el tiempo de estudio semanal y quincenal.
- Programar bien sus tiempos de ocio y diversión.
- Elaborar un horario personal de trabajo para este curso.

JUSTIFICACIÓN:

Organizar y planificar el tiempo de estudio no es tarea fácil. Muchos alumnos presentan problemas de este tipo que es conveniente abordar y prevenir en otros. Esto supone saber prever metas y seleccionar medios adecuados para lograrlas. No hemos de perder de vista que unos buenos hábitos de estudio van a redundar en la mejora del rendimiento escolar y de su autoestima. Todo comienza por saber organizarse y planificar bien el tiempo de estudio y ocio.

ACTIVIDADES Y SU DESARROLLO:

1º Breve explicación por parte del tutor/a del documento que se adjunta sobre "organizo y planifico mi tiempo de estudio". Debe llevarse al alumnado al convencimiento de que "saber estudiar" es la primera condición que debe poseer todo estudiante, y que eso comienza por marcarse un plan adecuado.

2º Hablar con el grupo clase sobre cómo suelen planificar su tiempo de estudio. (Ver preguntas del cuestionario que se adjunta)

3º Tras resolver dudas y preguntas se les pedirá que confeccionen una ficha de horario semanal, distribuyendo tareas pendientes, materias, asignación de tiempos, etc., teniendo en cuenta además otros factores como dificultad de la materia, dificultades personales, limitaciones de tiempos, niveles de exigencia, tiempos libres, etc...

EVALUACIÓN:

Se realizará un seguimiento en las siguientes sesiones de tutoría del grado de compromiso y cumplimiento de los horarios semanales de estudio en casa. También se les puede pedir la realización de un horario quincenal.

Anexo I. Cuestionario para intervención con el grupo-clase.

1. ¿Qué dificultades tenéis a la hora de planificar vuestro horario de estudio?

- * No me atengo a lo programado.
- * No puedo seguirlo en la práctica.
- * Me resulta difícil asignar el tiempo que necesita cada materia.

2. ¿Cómo controláis el tiempo de estudio?

- * Lo hago antes de empezar a estudiar: digo el tiempo que voy a dedicar a cada materia.
- * Hago primero los ejercicios y si me queda tiempo estudio.
- * Distribuyo el tiempo según la dificultad de cada materia.
- * No lo controlo.

3. ¿Cuántas horas dedicáis por término medio al estudio personal? (3, 2, 1, 0...)

4. ¿Estudiáis también los fines de semana?

5. ¿Vuestros padres controlan el tiempo de estudio en casa?

6. ¿Tenéis alguna ayuda? (Profesor particular, padres, hermanos...)

7. ¿Disponéis en casa de libros de consulta, diccionarios, etc...?

8. ¿Dónde estudias generalmente? (En casa, biblioteca, etc...)

9. ¿Que horas consideraréis más adecuadas para estudiar?

MODELO DE PLANIFICACIÓN DE HORARIO SEMANAL.

Semana del día al de octubre.

DÍA	TAREAS y MATERIAS
LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	

Tareas pendientes para la próxima semana: