

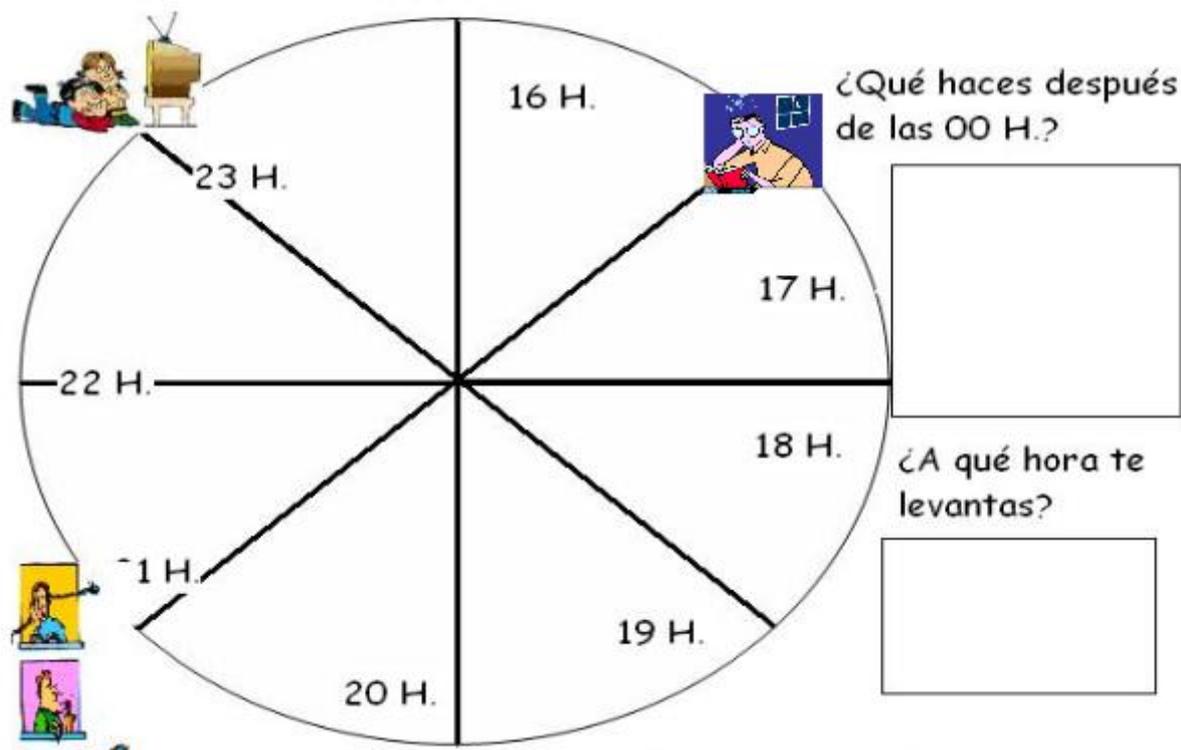
LA PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO

I.E.S. Mar de Poniente



1. ¿QUÉ HAGO EN MI TIEMPO LIBRE?

ACTIVIDAD Nº 1. Vamos a colorear en la rueda las actividades que realizas habitualmente en tu tiempo libre: estudiar (color rojo); hacer deporte (color azul); ver la televisión (color verde); estar con los amigos/as (color negro); jugar a la pley o con el ordenador (color marrón); ir a clases (música, informática, particulares, etc.) (color naranja)...



Ahora calcula: ¿Cuánto tiempo dedicas habitualmente a...?

Estudiar (incluido hacer los deberes)	
Clases extras (música, informática, idiomas, particulares...)	
Ver la televisión, jugar a la pley o al ordenador	
Estar con los amigos y amigas	
Hacer deporte	
¿Cuántas horas duermes?	

CONCLUSIONES:

Después de debatir en clase con el tutor/a los resultados de cada uno, ¿Cómo valoras tu organización de las tardes? ¿Qué aspectos son mejorables?

2. LA PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO

El objetivo de esta actividad es:

- Comprender la importancia de planificar el tiempo dedicado al estudio.
- Aprender a realizar un plan de estudio personal.

VENTAJAS DE LA PLANIFICACIÓN DEL TRABAJO Y ESTUDIO:

- **Evita la improvisación** : se tiene una “guía” para distribuir el trabajo.
- **Ayuda a crear hábitos de trabajo positivos**. Si te acostumbras a un horario de estudio te costará cada vez menos esfuerzo ponerte a estudiar, te concentrarás antes y rendirás más.
- **Previene los atracones de última hora**, las prisas y los agobios que entran el día antes del examen. Cuando éste se aproxime, con un buen repaso bastará.
- **Proporciona más tranquilidad y seguridad**. Sentirás al final la satisfacción que produce el trabajo bien hecho y te animarás para seguir trabajando.

ORIENTACIONES PARA ELABORAR UN HORARIO DE TRABAJO PERSONAL:

- + **Dedica, en la ESO, al menos dos horas diarias al estudio y al trabajo personal**. En **Bachillerato** conviene aumentar el tiempo hasta las **tres horas**.
- + **Estudia y trabaja siempre a la misma hora**, con objeto de facilitar el hábito de estudio.
- + **Dedica una parte del tiempo diario a realizar los deberes** que te manda el profesorado; **otra parte a repasar** (extraer las ideas clave, resumir, hacer esquemas o memorizar) los temas que vayáis dando; y, finalmente, **otras a tareas** (exámenes, trabajos, lecturas, etc.).
- + **Revisa el horario periódicamente con objeto de mejorarlo**. En esta tarea puedes pedirle ayuda al profesorado tutor o al orientador.

PLANIFICACIÓN DIARIA DE LAS SESIONES DE TRABAJO Y ESTUDIO:

- * **Comienza preparando todo el material que vas a necesitar**, para tenerlo a mano y no tener que levantarte a buscarlo, ni interrumpir el trabajo.
- * **Evita que el ordenador, el móvil** (si no lo necesitas para el estudio o para un trabajo) **o la televisión** te puedan distraer. Si estás memorizando, no es conveniente que tengas la **música** puesta.
- * **Empieza el estudio diario por las materias que tengan para ti una dificultad media**, que no sean muy complicadas, para ir entrando en faena (como los atletas en el precalentamiento). A continuación, **sigue con lo más difícil** o te requiera más esfuerzo. Por último, **termina con lo más fácil** o lo que más te guste y menos trabajo te cueste.
- * **Puedes realizar un pequeño descanso**, entre 5 y 10 minutos cada hora, durante el periodo de estudio diario.

ACTIVIDAD: Realiza ahora aquí tu propio horario semanal de estudio en casa. Ten en cuenta las actividades complementarias que tienes por las tardes. Coloréalas para que se aprecien mejor.

HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
De 4 a 5					
De 5 a 6					
De 6 a 7					
De 7 a 8					
De 8 a 9					

Fin de semana	Día:	Horario:
---------------	------	----------

3. LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO DIARIO

El objetivo de esta actividad es enseñarte a organizar una jornada de estudio en casa. Ya sabes que las **TAREAS** que como estudiante tienes que realizar diariamente son las siguientes:

- **Hacer los deberes del día siguiente.**
- **Repasar lo que el profesorado ha explicado ese mismo día.**
- **Estudiar para los exámenes que tengas convocados, preparar los trabajos encargados o leer el libro o libros recomendados...**

ACTIVIDAD:

a) Anota aquí abajo las tareas de las diferentes asignaturas que, según el párrafo anterior, tendrías que haber hecho ayer y, después, marca las que hiciste realmente (pon una X) en la última columna.

PLAN DE TAREAS (ASIGNATURAS)	Deberes D.	Repasos R.	Otras tareas O.T. (Exámenes/Trabajos/Lectura)			LO QUE HICE		
						D.	R.	O.T.

Compara y valora los resultados:

b) A continuación pondrás en la columna pequeña que corresponde a cada tarea su valor (V.) con un número: 1, si es medianamente difícil; 2, si es difícil; y 3, si es fácil. A continuación organiza el trabajo con el siguiente criterio y escríbelo en el cuadro de abajo:

- PRIMERO: Comenzar por tareas de dificultad media (1).
- SEGUNDO: Continuar con las tareas más difíciles (2).
- FINAL: Acabar con las actividades más fáciles (3).

COMIENZO POR... (1)	CONTINUÓ CON... (2)	ACABO CON... (3)

Si tienes problemas para concentrarte, una estrategia que te puede ayudar es la de marcar, previamente, un tiempo para cada tarea e intentar cumplirlo. Utiliza para esto un...



