|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURAS DEL LUNES** | **LO QUE HAS HECHO EN CLASE. MATERIA EXPLICADAY TAREA** | **TIEMPO ESTIMADO** | **TIEMPO REAL** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

OBSERVACIONES:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURAS DEL MARTES** | **LO QUE HAS HECHO EN CLASE. MATERIA EXPLICADAY TAREA** | **TIEMPO ESTIMADO** | **TIEMPO REAL** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

OBSERVACIONES:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURAS DEL MIÉRCOLES** | **LO QUE HAS HECHO EN CLASE. MATERIA EXPLICADAY TAREA** | **TIEMPO ESTIMADO** | **TIEMPO REAL** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

OBSERVACIONES:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURAS DEL JUEVES** | **LO QUE HAS HECHO EN CLASE. MATERIA EXPLICADAY TAREA** | **TIEMPO ESTIMADO** | **TIEMPO REAL** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

OBSERVACIONES:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURAS DEL VIERNES** | **LO QUE HAS HECHO EN CLASE. MATERIA EXPLICADAY TAREA** | **TIEMPO ESTIMADO** | **TIEMPO REAL** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

OBSERVACIONES:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **FIN DE SEMANA** | **REPASO** | **TIEMPO ESTIMADO** | **TIEMPO REAL** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

OBSERVACIONES:

**HORARIO ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Fin de semana

¿Por qué planificarse el tiempo?

* Por eficacia, para sacar el mayor provecho de tu tiempo y de tu esfuerzo.
* Para organizar también tu descanso, tus diversiones, tus aficiones, sin que te lleven a descuidar el trabajo.

¿Cómo organizar una sesión de trabajo?

No es posible continuar varias horas seguidas estudiando, rindiendo con la misma intensidad. Es preciso distribuir el esfuerzo en función de:

* la dificultad de las materias de estudio
* el tipo de ejercicios a realizar y la fatiga que originan
* la necesidad de descansar y cambiar de actividades. Los descansos multiplican la eficacia del esfuerzo.

Normas:

* Comenzar todos los días de lunes a viernes en la medida de lo posible, a la misma hora.
* Dos horas desde que sales del colegio, comes y te preparas. El domingo descansa si no hay examen.
* Trabajo con el horario de las clases de hoy.

Planificación de una sesión:

1)       Ordena las asignaturas por grado de dificultad.

2)       Calcula el tiempo que vas a dedicar a cada una. Tiempo estimado. (     )

3)       Anota en un recuadro el tiempo  real que te ha costado.

Es muy difícil hacer un buen presupuesto, a veces cuesta todo un curso.

Ejemplo:

MATEMATICAS            (   )          (   )

SOCIALES                    (   )          (   )

LENGUA                       (   )             (   )

INGLES                         (   )           (   )

-------------

De 2 horas a 2,30 aproximadamente.

Observaciones:

¿Por qué asignatura empezar?

* Empieza tu tarea por una materia que te sea agradable y fácil. Tiempo aproximado de 30 a 45 minutos.
* Breve descanso, con 5 minutos es suficiente.
* Dedícate luego a las materias más difíciles que te hayas propuesto estudiar o al trabajo más duro. Tiempo aproximado 1 hora.
* Un descanso más prolongado, de unos 10 minutos
* Termina con ejercicios fáciles o de repaso y con una rápida visión de las lecciones que se verán en clase el próximo día.
* Fin de la sesión, interrupción del trabajo.

Gráfica del RENDIMIENTO (acuérdate de lo explicado)

Ritmo de trabajo

Esa es la diferencia entre el novato y el profesional experto en cualquier trabajo y nosotros debemos llegar a profesionales del estudio.

El ritmo debe ser:

* CONSTANTE (todos los días)
* RAPIDO (no alocado ni chapucero, pero el lento se cansa y abandona)
* CON DESCANSOS (para evitar fatiga y distracciones)

Mientras nos estamos entrenando trabajamos con el reloj  sobre la mesa y seguimos las normas de forma rígida, para los que tienen muchas distracciones es conveniente:

-              30  minutos de trabajo.

-              3 minutos de descanso.

Una vez que consigamos hábito, iremos alargando los periodos hasta 45 minutos de trabajo y 5 de descanso.