

Programa de orientación académica y profesional

Cuaderno de la alumna/o:

1º E.S.O.



10

“CUADERNO DE TRABAJO”

M^a Luisa Suárez Álvarez
(Coordinadora)

Blanca Isabel Iglesias Orviz
María Hevia de Lera
Laura López de Liñán
Emma García Aller
Jesús Zapico Argüelles
Inés Margarita Macías Avín
Casimira López Díaz
Secundino Salamanca Álvarez
Rosa Rodríguez Álvarez
Sara Viña Gutiérrez



CUADERNOS

1



Presentación

Querido alumno/a:

Recién iniciada la ESO, se abre ante ti una nueva e importantísima etapa de cuyo aprovechamiento académico dependerá en gran parte tu futuro más inmediato y también a largo plazo.

Junto con el resto de profesorado (profesores/as) que te imparten cada una de las áreas este año, tu tutor/a será un pilar fundamental para ayudarte a madurar como persona y a tomar las decisiones más acertadas a lo largo del presente curso.

Ya estás en primero de ESO y durante la hora semanal dedicada a la tutoría aprenderás, con ayuda de estos cuadernillos de trabajo, a conocerte un poco mejor, descubriendo cuáles son tus cualidades más destacadas y cómo aprovecharlas para obtener el mejor rendimiento en tus estudios.

Aborda esta tarea con entusiasmo y con sinceridad (sé sincero) en tus respuestas.

Esperamos que te resulte entretenido y muy útil.

Tu tutor/a

Barredos, 2004

Índice

Presentación	4
1 Bloque: Autoconocimiento	9
1.1 Actividad: “Este/Esta soy yo”	9
1.2 Actividad: “Mis cualidades”	11
1.3 Actividad: “Mis intereses”	14
1.4 Actividad: “Mi rendimiento Académico”	16
1.5 Actividad: “Así soy yo”	18
1.6 Evaluación de las actividades del bloque de “Autoconocimiento”	20
2 Bloque: Conocimiento del Sistema Educativo	23
2.1 Actividad “La Promoción a 2º ESO”	23
2.2 Actividad: “Mi lugar en la ESO”	25
2.3 Actividad: “¿Qué asignaturas voy a estudiar en 2º de ESO?”	27
2.4 Actividad: “¿Qué tengo que pensar para decidir?”	29
2.5 Evaluación de las actividades del bloque de “Conocimiento del Sistema Educativo y Toma de Decisiones”	31



1º ESO

BLOQUE



AUTOCONOCIMIENTO





1 Bloque: Autoconocimiento

1.1 Actividad: “Soy yo”

1.1.1 ¿Para que es esta actividad?

Esta actividad sirve para que reflexiones y pienses en aquellos aspectos de ti mismo/a que te identifican como persona y que te hacen diferente de los demás y especial.

1.1.2 ¿Cómo?

A través de una **carta de presentación** que vas a realizar con ayuda de tu tutor/a y de tus compañeros y compañeras de clase. También puedes pedir ayuda a tus padres, hermanos y hermanas, abuelos, etc.

1.1.3 Actividad

Carta de presentación



Reflexión personal

Conclusiones

Mi familia opina...



1.2 Actividad: “Mis cualidades”

1.2.1 ¿Para que es esta actividad?

Todos y todas tenemos unas cualidades que nos hacen diferentes y especiales.

Seguro que alguna vez has oído comentarios referidos a ti mismo/a y sonaban parecidos a estos: *es una chica muy alegre, es un muchacho cariñoso, X es muy inteligente, etc.*

Con esta actividad vamos a ayudarte a reflexionar sobre aquellas cualidades que posees.

1.2.2 ¿Cómo?

Con ayuda de tu tutor/a, de tus compañeros y compañeras, de tus padres, hermanos y hermanas, de tus profesores y profesoras.

1.2.3 Actividad “Mis cualidades”

Lista de Cualidades



--

Yo Considero que las cualidades que mejor me definen son:



--

--

--

Mis **compañeros** y **compañeras** opinan que me definen mejor estas cualidades :



--

--

--

Mi **familia** considera que mis cualidades más destacadas son:



--

--

--



Mi tutor/tutora y mis profesores/as consideran que soy...



--	--	--

De todas las cualidades destacadas las que más se repiten son...



Por lo tanto se podría concluir la actividad de hoy señalando que **soy una persona**



Reflexión personal

Conclusiones

Mi familia opina...



1.3 Actividad: “Mis intereses”

1.3.1 ¿Para que es esta actividad?

Para reflexionar sobre lo que te gusta hacer.

1.3.2 ¿Cómo ?

Con ayuda de tu tutor/a.

1.3.3 Actividad

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?



¿Y en el **Instituto**, qué actividades son las que más te gustan?



¿Qué te gustaría ser **de mayor**?



¿Dónde se encuentran **tus preferencias**?



--	--	--



Podría concluir la actividad de hoy señalando que **mis intereses** se relacionan con...

Reflexión personal

Conclusiones

Mi familia opina...



1.4 Actividad: “Mi rendimiento Académico”

1.4.1 ¿Para que es esta actividad?

Para ayudarte a reflexionar acerca de aquellas cosas que se te dan bien.

1.4.2 ¿Cómo?

Con la ayuda del tutor/a vas a analizar como es tu rendimiento académico.

1.4.3 Actividad

Escribe en la primera columna las asignaturas que tienes en 1º ESO. A continuación completa las casillas que componen el cuadro.

ASIGNATURA	¿Me gusta? ¿Me interesa?	¿Me resulta fácil?	¿Saco buenas notas?	NOTA MEDIA
	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> No	
	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> No	



Podría concluir la actividad de hoy señalando

Reflexión personal

Conclusiones

Mi familia opina...



1.5 Actividad: “Así soy yo”

1.5.1 ¿Para que es esta actividad?

Para conocerte mejor.

1.5.2 ¿Cómo?

Con ayuda de tu tutor/a.

1.5.3 Actividad

Así soy yo

Empty box for the activity.



Reflexión personal

Conclusiones

Mi familia opina...



1.6 Evaluación de las actividades del bloque de “Autoconocimiento”

Durante varias sesiones de tutoría hemos trabajado un bloque de actividades pensadas para mejorar el conocimiento de ti mismo/a.

1. ¿Crees que estas actividades **te han ayudado** a conocerte a ti mismo/a?

2. ¿**Te ha gustado** realizarlas?

3. ¿**Te han resultado difíciles**?

4. ¿Cuáles te han parecido **más interesantes**? Valora cada una según la escala que te proponemos.

ACTIVIDAD	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
Este/Esta soy yo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mis cualidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mis intereses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi rendimiento académico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. ¿Te han servido de **ayuda** las aclaraciones del **tutor o la tutora**?

6. Si pudieras cambiar algo, ¿**qué cambiarías**?



ESO 1º

BLOQUE


CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO Y TOMA DE DECISIONES



2 Bloque: Conocimiento del Sistema Educativo

2.1 Actividad “La Promoción a segundo de ESO”

2.1.1 ¿Para que es esta actividad?

Para que conozcas los requisitos necesarios para pasar al siguiente curso.

2.1.2 ¿Cómo?

Con la ayuda del tutor/a vas a conocer los criterios de promoción que se recogen en el Proyecto Curricular de la etapa de ESO.

2.1.3 Actividad

La promoción a 2º de ESO

Reflexión personal

Conclusiones

Mi familia opina...



2.2 Actividad: “Mi lugar en la ESO”

Dibuja un esquema del Sistema Educativo.

2.2.1 ¿Para que es esta actividad?

Para que conozcas como se organiza el Sistema Educativo y analices algunas trayectorias posibles dentro del mismo.

2.2.2 ¿Cómo?

Con la guía de tutoría.

Preguntando a otros compañeros y compañeras del instituto que estudian cursos posteriores de ESO, Bachillerto o Ciclos Formativos.



2.2.3 Actividad

Realiza un **resumen** con todo lo trabajado en la sesión.

Reflexión personal

Conclusiones

Mi familia opina...



2.3 Actividad: “¿Qué asignaturas voy a estudiar en 2º de ESO?”

2.3.1 ¿Para que es esta actividad?

Para que conozcas las asignaturas que vas a cursar el próximo curso.

2.3.2 ¿Cómo?

Con la guía de tutoría.

Preguntando a a tus profesores y profesoras las dudas que te surjan.

2.3.3 Actividad

En 2º ESO tienes que cursar obligatoriamente las siguientes asignaturas:

Además has de elegir **optativas** entre:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Busca información acerca de las materias optativas.

Los resultados de mi indagación son los siguientes:

Reflexión personal

Conclusiones

Mi familia opina...



2.4 Actividad: “¿Qué tengo que pensar para decidir?”

2.4.1 ¿Para que es esta actividad?

Para ayudarte a decidir la opción más adecuada el próximo curso.

2.4.2 ¿Cómo?

Con la ayuda del tutor o tutora

2.4.3 Actividad

Es importante que te informes bien antes de decidir.

- Has de tener en cuenta las **optativas cursadas en primero de ESO**.
- Ten en cuenta que **la decisión más fácil no siempre es la mejor**.
- Si quieres saber más cosas de las materias que tienes que elegir o sobre las posibilidades de éxito en las asignaturas, **pregunta a tus profesores y profesoras**.
- Consúltalo con el tutor o la tutora, con tu familia, ..., pero ten en cuenta que **la decisión es tuya**.



¡ Piénsalo con responsabilidad !

Para ayudarte en la reflexión te proponemos el siguiente cuadro que debes completar.

MATERIA	¿La estoy cursando en 1º de ESO?	¿Me interesa?	¿Me resulta difícil?	¿Es importante para mi futuro?	DECISIÓN FINAL ¿Me inclino por ella?
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada



Reflexión personal

Conclusiones

Mi familia opina...



2.5 Evaluación de las actividades del bloque de “Conocimiento del Sistema Educativo y Toma de Decisiones”

Durante varias sesiones de tutoría hemos trabajado un bloque de actividades pensadas para mejorar el conocimiento que tienes del Sistema Educativo y ayudarte a tomar una decisión.

1. ¿Crees que estas actividades **te han ayudado** a conocer mejor tus posibilidades dentro del Sistema Educativo y a tomar una decisión?
2. ¿Te **ha gustado** realizarlas?
3. ¿Te **han resultado difíciles**?
4. ¿Cuáles te han parecido **más interesantes**? Valora cada una según la escala que te proponemos.

ACTIVIDAD	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
Promoción 2º ESO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi lugar en la ESO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Qué asignaturas tengo que cursar en 2º de ESO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Qué tengo que pensar para decidir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. ¿Te han servido de **ayuda** las aclaraciones del **tutor o la tutora**?
6. Si pudieras cambiar algo, ¿**qué cambiarías**?

