

**PLAN DE TRABAJO Y OCIO**

Tablas horarias. 2° Ciclo.

EJE TEMÁTICO:

**Procesos de Aprendizaje****INTRODUCCIÓN**

Como se sabe, es necesario organizar y planificar cualquier aprendizaje para que el resultado de éste sea beneficioso y se cumplan los objetivos que cada uno se imponga. Estos, por ejemplo, pueden ser organizar el estudio para ser más eficaz y eficiente, aprender unos contenidos para posteriormente aplicarlos y conseguir además un buen rendimiento en las tareas relacionadas con ese aprendizaje.

Para ello se recomienda tener unas tablas u organizadores similares en las que se incluyan todos los elementos y variables que influyen en el aprendizaje, de forma que se puedan controlar y hacer que el estudio sea lo más positivo posible.

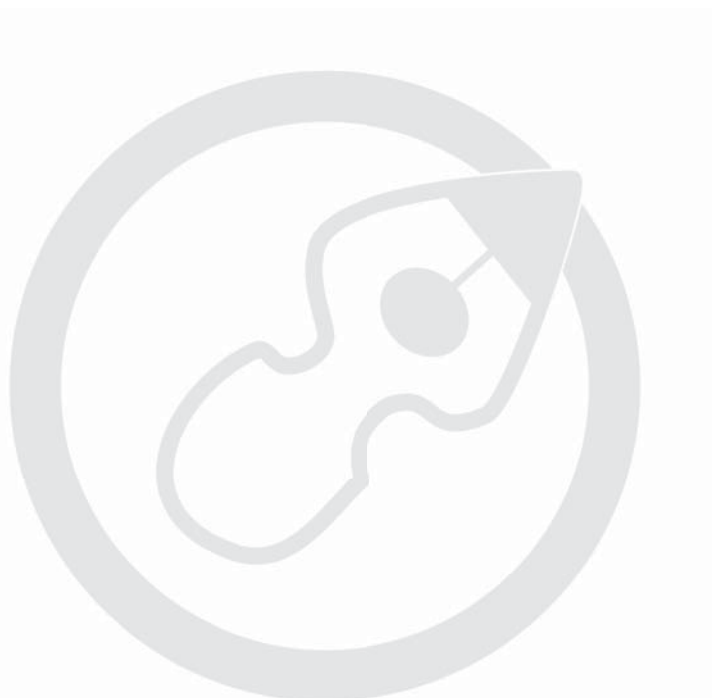
En este sentido, a través de unos pasos, invitamos al tutor a trabajar estas tablas u otras parecidas con los alumnos, de manera que les pueda aportar pautas concretas y guiarles progresivamente en la elaboración de las suyas propias.

**PASOS A SEGUIR****PASO 1°. SESIÓN PREVIA EN LA QUE EL TUTOR PUEDA TRABAJAR CON LOS ALUMNOS EL SIGUIENTE OBJETIVO**

RECORDAR y CONCIENCIAR sobre la aplicabilidad que tienen las técnicas de estudios y los beneficios que se obtienen al planificar y organizar correctamente el trabajo en casa y en clase.

*En el siguiente enlace se puede trabajar muy bien los aspectos generales de las técnicas de estudio:*

*[www.isftic.mepsyd.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender\\_estudiar](http://www.isftic.mepsyd.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar)*



PASO 2°. ELABORACIÓN DE TABLAS PARA PLANIFICAR Y ORGANIZAR EL ESTUDIO

A. Tabla en la que se indican las asignaturas y su nivel de dificultad, los días que transcurren, si se ha estudiado o no y un ejemplo de cómo se puede organizar un día cualquiera según las actividades que se pueden realizar.

DÍA	ASIGNATURAS			ESTUDIO Sí/NO
LUNES	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	
MARTES	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	
MIÉRCOLES	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	
JUEVES	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	
VIERNES	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	

ACTIVIDAD	HORAS
Dormir	8
Comer	3
Deportes/ Actividades Recreativas	1 - 2
Clases	6
Desplazamientos	1
Estudio personal	2 - 3
Imprevistos	1
Familia y relaciones sociales	1 - 2

PLAN DE TRABAJO Y OCIO. Tablas horarias.

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

EJE TEMÁTICO: Procesos de Aprendizaje

..... Grupo: ..... Fecha: .....

**B.** Tabla horaria de la semana en la que se organizan las actividades, incluido el estudio y la realización de deberes, teniendo en cuenta la dificultad de las asignaturas y el resto de elementos de la tabla anterior.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
HORAS					
16:00 17:00					
17:00 18:00					
18:00 19:00					
19:00 20:00					
20:00 21:00					
16:00 17:00					
	SÁBADO		DOMINGO		
HORAS					

C. Tabla horaria de la semana en la que se planifican todas las actividades con el número de horas para cada una de ellas. Del resultado de esta planificación, el alumno obtendrá una información que le va a permitir evaluar si lo que ha hecho ha sido útil o no.

¿CÓMO EMPLEAS TU TIEMPO?

ACTIVIDAD	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
Dormir, comer y desplazamientos							
Actividades deportivas y recreativas							
Clases							
Estudio personal							
Familia y relaciones sociales							
Imprevistos							
<i>TOTAL HORAS</i>							

D. Una vez elaborada la tabla anterior y después de registrar, evaluar y reflexionar sobre los resultados obtenidos en la misma, bien positivos o negativos, se puede hacer otra **Tabla horaria de la semana** en la que se planifiquen de nuevo las actividades y sus horas, es decir, mejorando aquellos aspectos que han fallado.

Si los resultados han sido negativos, la tabla debería sufrir cambios para que los resultados fueran mejores, para ello se podría responder entre otras a estas preguntas:

- ¿Por qué mis resultados han sido negativos?
- ¿Ha tenido que ver con la organización de la semana, de las actividades o del estudio?
- ¿En qué he fallado?
- ¿Qué me ha faltado?
- ¿Cómo puedo organizarme para rendir mejor?
- ¿Qué cambios o propuestas nuevas podría hacer en mi planificación diaria?

¿CÓMO QUIERO EMPLEAR MI TIEMPO DESDE AHORA!

ACTIVIDAD	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
Dormir, comer y desplazamientos							
Actividades deportivas y recreativas							
Clases							
Estudio personal							
Familia y relaciones sociales							
Imprevistos							
<i>TOTAL HORAS</i>							

**E.** Tabla para la preparación, planificación y organización de los exámenes. En muchas ocasiones observamos que nuestros alumnos no han estudiado bien todas las asignaturas y han suspendido algunas porque, según ellos, no han tenido tiempo para estudiarlo todo ya que tenían muchos exámenes seguidos y han optado por estudiar algunas más que otras.

Ante esta situación: *“¿Cómo podrías organizarte para tenerlo todo estudiado y obtener resultados positivos?”*  
*“¿Cómo podrías tener todo preparado?”*

Y nosotros como tutores y profesores, **¿qué podríamos aconsejarles?**

Una actividad adecuada podría ser la elaboración de una tabla de **trabajo horaria mensual** en la que los alumnos pudieran reflejar mes a mes y día a día todas las actividades importantes del colegio (o cualquier actividad): trabajos, exámenes... y también de su vida cotidiana como si fuera una pseudoagenda.

Esta tabla permitiría ver de forma visual todas las actividades pendientes y el tiempo que tendríamos para realizarlas. Cada día que fuera pasando se iría tachando.

La tabla horaria de trabajo ayudaría sin duda al alumno a organizarse mejor y a tener todo preparado con antelación.



PLAN DE TRABAJO Y OCIO. Tablas mensuales.

EJE TEMÁTICO: Procesos de Aprendizaje

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

..... Grupo: ..... Fecha: .....

# D I C I E M B R E

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

OTROS EVENTOS IMPORTANTES

PLAN DE TRABAJO Y OCIO. Tablas mensuales.

EJE TEMÁTICO: Procesos de Aprendizaje

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

..... Grupo: ..... Fecha: .....

# ENERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

OTROS EVENTOS IMPORTANTES



PLAN DE TRABAJO Y OCIO. Tablas mensuales.

EJE TEMÁTICO: Procesos de Aprendizaje

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

..... Grupo: ..... Fecha: .....

# MARZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

OTROS EVENTOS IMPORTANTES

PLAN DE TRABAJO Y OCIO. Tablas mensuales.

EJE TEMÁTICO: Procesos de Aprendizaje

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

..... Grupo: ..... Fecha: .....

# A B R I L

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

OTROS EVENTOS IMPORTANTES

PLAN DE TRABAJO Y OCIO. Tablas mensuales.

EJE TEMÁTICO: Procesos de Aprendizaje

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

..... Grupo: ..... Fecha: .....

# M A Y O

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

OTROS EVENTOS IMPORTANTES

PLAN DE TRABAJO Y OCIO. Tablas mensuales.

EJE TEMÁTICO: Procesos de Aprendizaje

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

..... Grupo: ..... Fecha: .....

# JUNIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

OTROS EVENTOS IMPORTANTES