

5°

PRIMARIA

PENJA'M UNA QUALITAT A L'ESQUENA.

- Objectiu: millorar la autovaloració i la pròpia acceptació.

Duració: una sessió

Participants: a nivell individual i gran grup.

Desenvolupament de l'activitat:

Primer cada xiquet individualment omplirà un full on escriurà les seues qualitats durant un temps de 10 minuts. Una vegada acabat el temps, cada xiquet ha de portar a l'esquena el full que ha escrit capgirat i amb el nombre que té de llista.

A continuació, tots en peu i movent-se al compas de la música per tota la classe, aniran escrivint una qualitat positiva a cada company. Per a no oblidar a ningú, han d'anar marcant els nombres als quals ja han valorat.

Cal avisar abans de començar l'activitat que no es poden repetir més de tres vegades la mateixa qualitat.

En acabar, cada xiquet llegirà les qualitats que li han escrit i comentarà en veu alta si coincideixen amb les seues i com es sent.

Seria convenient haver fet prèviament una pluja d' idees sobre qualitats positives.

CON LA CHAQUETA DE OTRA PERSONA.

<http://youtu.be/7-fisFLSvoM>

Énfasis: Empatía.

Pregunto si hay alguna persona del grupo que tenga una queja, un enfado, una dificultad o un problema con otra. Les pido que salgan al frente del grupo y escenifiquen todo lo que sucedió poniendo especial atención a los sentimientos involucrados. Podemos dramatizar un conflicto sencillo en plan de teatro improvisado. Aquí van algunos ejemplos: Cuando subía por las escaleras mi amiga comenzó a escupirme. Me enfadé mucho.

Un chico me dijo que me quería pegar por una revista que me había dejado y me comenzó a empujar y yo a él. Él me seguía insultando y yo

Me peleé con mi hermano porque me decía que no le vacilara y le vacilé y

Cada uno representa su parte de la escena. Después paramos y se intercambian alguna prenda de ropa. Se pueden cambiar la chaqueta, el jersey, la camiseta, la bufanda, un zapato, Es más fácil hacer esto en invierno, cuando todas llevamos más ropa encima. Se intercambian los papeles y representan de nuevo la escena. Cada una se pone en el lugar de la otra. Aplicamos esta dinámica a otros conflictos reales que hemos tenido. Podemos decirles que se pongan el abrigo de la profesora, del papá, de y escenifiquen.

Reflexión: Les preguntamos cómo se han sentido en esta actividad. Qué han aprendido. Comentamos cómo nos hemos sentido en el lugar de la otra persona. Cómo hemos visto las situaciones desde el otro punto de vista.

¿Seremos capaces de comprender algo más a otras personas de esta manera? Cuando tenemos un conflicto ¿nos preocupamos de conocer cómo se encuentra la otra persona?

¿Cuáles son sus sentimientos, dificultades y necesidades? ¿Procuramos conocer el punto de vista de la otra persona?

“ Cómo participo”.

- El profesor sugiere a los alumnos que elijan una situación en la que ellos habitualmente se encuentran ; familia, aula de clase, grupo de amigos.. ; se dibujan tal como ellos se ven en ese ambiente.

- En otra hoja escriben la respuesta a estas preguntas: ¿ cuál es mi forma de estar ahí ? ¿ qué recibo?, ¿ qué doy ?¿ cómo participo ?, ¿ cómo me siento ?.

- Se reúnen los alumnos que hayan elegido situaciones similares (familia, clase, amigos) y comparten las satisfacciones y dificultades que encuentran en la comunicación .

- Cada alumno , puede reflexionar y escribir sobre lo que ha aprendido y/o la experiencia que ha tenido.

“ Mi presencia en el aula “.

- El profesor hace caer en la cuenta de las diferentes maneras en que el alumno puede estar presente en el aula, en cuanto a la participación y a la comunicación .

-Propone a los alumnos que escriban sobre estos temas: ¿ Cómo es mi participación en clase
¿ ¿ intervengo en los debates ¿ ¿ cómo actúo en los equipos de trabajo ? ¿ cómo es mi presencia en el aula : ayudo , molesto, comparto juego..?.

-Trabajo en grupo de tres: cada uno pide a los otros que le digan cómo le ven en el aula.

“ Unos dependemos de otros “.

“Todos dependemos unos de otros para muchas de las cosas que tenemos que hacer a diario. Los demás pueden necesitar nuestra ayuda y también nosotros necesitamos la ayuda de los demás. Nuestro bienestar y felicidad en buena parte depende de otras personas “.

***- Dependo de los profesores para
.....***

***y ellos dependen de mi
para.....***

***-Yo dependo de los amigos
para.....***

***y los amigos dependen de mi para
.....***

***-Dependo de mis padres
para.....***

***y ellos dependen de mi
para.....***

***-Dependo de otras personas,
como.....***

***.....para.....y
algunas personas***

dependen de mí, como .por ejemplo.....

DINÁMICA: ¿QUIÉN SOY YO?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

El docente entrega a cada alumno una fotocopia de “La historia del Asno” (ficha 1). Se les pide que la lean en silencio y con atención.

Se guidamente se les pide que respondan a las preguntas de la ficha 2. Se hace una puesta en común de las respuestas en gran grupo o en pequeños grupos. Se pueden proponer preguntas como:

- ¿Alguna vez os habéis sentido menos que otro compañero?
- ¿os habéis comparado con alguien?

Seguidamente se entrega la ficha 3, y se hace una puesta en común que será voluntaria para aquellos que la quieran exponer.

Objetivo de las reflexiones: debemos conocer nuestras cualidades para conseguir tener confianza en nosotros mismos y ser capaces de enfrentarnos a los problemas y situaciones difíciles.

FICHA 1

Había una vez un asno
que no sabía que era un asno
- Quizá- se dijo un día-
soy un cantante de valía.
Lo que no soy, seguro,
no llevo bolsa, es un canguro.
Ni soy oveja, pues balar,
nunca he podido ni intentar.
No soy un gorrión porque no vuelo
de rama en rama bajo el cielo.
No soy un juez, porque usaría
tratamiento de Usía ...
¿Qué soy? ¿Ministro? ¿General?
¿O un personaje principal?
Espejo amigo, ¿qué me dices?
¿Que soy un burro? ¡No! ¡Narices!
¿Un burro yo? ¡La pagarás!
Y dicho y hecho, lo partió
en mil pedazos y se vio
mil veces burro y, sin pensar,
rompió de pronto a rebuznar.

Gianni Rodari (2012)

El libro de los por qué. Editorial La Galera, Barcelona

FICHA 2

Piensa sobre la historia que has leído:

- 1- ¿Qué imaginaba ser el burro?
- 2- ¿Por qué crees que se enfadó cuando descubrió lo que era?

FICHA 3

Había una vez un burro
Que no sabía lo que era

- Quizá- se dijo un día- soy

.....

Lo que no soy, es seguro

.....

no soy.....

no soy.....

no soy.....

¿Qué soy? ¿.....? ¿.....?

Espejo amigo, ¿qué me dices?

Y cuando se miró, descubrió

Y se sintió feliz.

Actividad extraída de la publicación de la Consellería de Educación, Cultura i Esport
“Cultivando Emociones”

ACTITUD HACIA EL ESTUDIO

Completa las frases siguientes:

1. Me resulta difícil concentrarme cuando
2. Me animo y estudio con ganas cuando
3. Soy incapaz de atender y seguir las clases con aprovechamiento cuando
4. Me siento muy motivado para seguir los estudios comenzados cuando
5. Dejaría de estudiar, si pudiera, cuando
6. Los Profesores son
7. Los Profesores están
8. Los Profesores hacen
9. Los Profesores merecen
10. Los Profesores suelen
11. Es frecuente que los Profesores
12. La mayoría de los Profesores
13. Los Profesores tienden a
14. En clase
15. Cuando vengo camino del Colegio siento
16. Los compañeros del Grupo
17. Este año pienso

Escribe hasta tres razones para que estudies mucho este curso:

.....

.....

CUESTIONARIO: "¿CÓMO ESTUDIAS?"

Seguidamente se te van a hacer unas preguntas sobre tu forma de estudiar. Sé muy sincero al contestarlas. A cada cuestión puedes responder señalando SÍ o NO. Sólo deberás señalar la interrogación, cuando no te sea posible decidirte por una de las dos. Utilízala lo menos posible.

| | | | |
|--|----|----|----|
| 1. ¿Estudias siempre en el mismo lugar? | SI | NO | ¿? |
| 2. ¿Dejas para el último día la preparación de los controles o exámenes? | SI | NO | ¿? |
| 3. ¿Tienes un horario fijo para estudiar? | SI | NO | ¿? |
| 4. ¿Sueles tomar en clase notas o apuntes sobre lo que explica el profesor? | SI | NO | ¿? |
| 5. ¿La silla que utilizas para estudiar es de respaldo y asiento duros? | SI | NO | ¿? |
| 6. ¿Dispones de una mesa amplia y que guarde proporción con la altura de la silla y con tu estatura? | SI | NO | ¿? |
| 7. ¿Estudias en un lugar ventilado y alejado de ruidos, TV? | SI | NO | ¿? |
| 8. ¿Sueles leer en casa los temas que va a explicar el profesor en clase al día siguiente? | SI | NO | ¿? |
| 9. ¿Dedicas unas dos horas diarias a preparar las clases? | SI | NO | ¿? |
| 10. ¿Prestas atención a las explicaciones del profesor? | SI | NO | ¿? |
| 11. ¿Estudias acostado en la cama o recostado en el sofá? | SI | NO | ¿? |
| 12. ¿En la habitación en que estudias, dispones de una iluminación adecuada de modo que no se fuerce excesivamente la vista? | SI | NO | ¿? |
| 13. ¿Utilizas el diccionario para mirar aquellas palabras cuya Ortografía o significado no conoces bien? | SI | NO | ¿? |
| 14. ¿Organizas tu tiempo de acuerdo con la dificultad de la asignatura? | SI | NO | ¿? |
| 15. ¿Preguntas al profesor cuando no entiendes algo de sus explicaciones? | SI | NO | ¿? |
| 16. ¿Cuando estudias, puedes apoyar bien los pies en el suelo? | SI | NO | ¿? |
| 17. ¿Antes de ponerte a estudiar preparas todo lo que vas a necesitar durante la sesión de estudio? | SI | NO | ¿? |
| 18. ¿Tienes costumbre de escuchar canciones de actualidad mientras estudias? | SI | NO | ¿? |
| 19. ¿Cuando estudias, subrayas las ideas importantes? | SI | NO | ¿? |

| | | | |
|---|----|----|----|
| 20. ¿Dejas para última hora la preparación de la mayor parte de las asignaturas? | SI | NO | ¿? |
| 21. ¿Tu mesa de estudio parece un “cajón de sastre”? | SI | NO | ¿? |
| 22. ¿Después de una o dos horas de estudio te relajas y descansas? | SI | NO | ¿? |
| 23. ¿Repasas los exámenes escritos antes de entregarlos? | SI | NO | ¿? |
| 24. ¿Pasan más de 15 minutos desde que te sientas hasta que realmente empiezas a estudiar? | SI | NO | ¿? |
| 25. ¿En cada sesión de estudio, terminas las tareas y el trabajo que te has propuesto? | SI | NO | ¿? |
| 26. ¿Haces esquemas de las lecciones que estudias? | SI | NO | ¿? |
| 27. ¿Cuidas la Ortografía y la buena presentación en los exámenes y trabajos que presentas? | SI | NO | ¿? |
| 28. ¿Piensas que ya tienes adquirido el hábito de estudio? | SI | NO | ¿? |

CORRECCIÓN. Si tus respuestas coinciden con las que a continuación te señalamos, marca una X en el espacio correspondiente:

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. SÍ <input type="checkbox"/> | 11. NO <input type="checkbox"/> | 20. NO <input type="checkbox"/> |
| 2. NO <input type="checkbox"/> | 12. SÍ <input type="checkbox"/> | 21. NO <input type="checkbox"/> |
| 3. SÍ <input type="checkbox"/> | 13. SÍ <input type="checkbox"/> | 22. SÍ <input type="checkbox"/> |
| 4. SÍ <input type="checkbox"/> | 14. SÍ <input type="checkbox"/> | 23. SÍ <input type="checkbox"/> |
| 5. SÍ <input type="checkbox"/> | 15. SÍ <input type="checkbox"/> | 24. NO <input type="checkbox"/> |
| 6. SÍ <input type="checkbox"/> | 16. SÍ <input type="checkbox"/> | 25. SÍ <input type="checkbox"/> |
| 7. SÍ <input type="checkbox"/> | 17. SÍ <input type="checkbox"/> | 26. SÍ <input type="checkbox"/> |
| 8. SÍ <input type="checkbox"/> | 18. NO <input type="checkbox"/> | 27. SÍ <input type="checkbox"/> |
| 9. SÍ <input type="checkbox"/> | 19. SÍ <input type="checkbox"/> | 28. SÍ <input type="checkbox"/> |
| 10. SÍ <input type="checkbox"/> | | |

SUMA EL TOTAL DE X IGUAL A =

INTERPRETACIÓN. Si el total de X suman entre:

24/28: Tienes buenos hábitos de estudio

13/23: Puedes mejorar algunos aspectos en tu estudio

12 o Menos : Debes revisar a fondo tus hábitos de estudio.

**ESCRIBE aquellos aspectos en los que has fallado y que, sin embargo,
los consideras poco importantes para el estudio.**

1.
2.
3.

ELABORAD HORARIO DE LA TARDE TENIENDO EN CUENTA:

- Salís del Instituto a las 14:00. Tardáis ½ hora en llegar a casa.
- Tenéis Voleybol a de 17:00 a 18:00. En los desplazamientos tardáis ½ hora.
- Es conveniente que empecéis a estudiar por las asignaturas difíciles y de dificultad media, y dejéis para el final lo más fácil.
- Planificad tiempos de descanso de unos 5/10 min entre asignaturas.
- El viernes hay un examen.
- En vuestra casa se cena sobre las 21:00

| HORARIO TARDE DEL LUNES | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 14:00 | SALIMOS DEL INSTITUTO |
| 14:00-14:30 | |
| 14:30-15:00 | |
| 15:00-15:30 | |
| 15:30-16:00 | |
| 16:00-16:30 | |
| 16:30-17:00 | |
| 17:00-17:30 | VOLEY |
| 17:30-18:00 | |
| 18:00-18:30 | |
| 18:30-19:00 | |
| 19:00-19:30 | |
| 19:30-20:00 | |
| 20:00-20:30 | |
| 20:30-21:00 | |
| 21:00 | A CENAAAAAAAAAARRRRRRRR |

6°

PRIMARIA

ATRIBUTS

Els atributs s'han de treballar prèviament i /o paral·lela a l'activitat del "protagonista del dia" ja que normalment els nens i nenes disposen d'un vocabulari molt limitat pel que fa la descripció de la manera de ser de les persones.

Objectiu:

-Adquirir vocabulari per denominar qualitats personals.

-Millorar la autovaloració i la pròpia acceptació.

Duració: 2/3 sessions

Participants: alumnes de 6é per equips

Desenvolupament de l'activitat:

Els primers atributs que introduïrem seran senzills, com simpàtic/simpàtica, o afectuós/afectuosa, i posteriorment, mica a mica, es poden anar introduint els més complexos fins arribar a qualitats més elaborades com pot ser enèrgic/enèrgica, o altruista.

No és convenient introduir-ne més de dos a cada sessió de treball.

El llistat que segueix no pretén ser exhaustiu sinó de punt de referència:

Afectuós/afectuosa

Agressiu/agressiva

Agraït/agraïda

Agradable

Alegre

Amable

Antipàtic/antipàtica

Atrevit/atrevida

Altruista

Bo/bona

Carinyós/carinyosa

Cordial

Comprensiu/comprensiva

Confiat/confiada

Comunicatiu/comunicativa

Desagradable

Divertit/divertida

Enèrgic/enèrgica

Espantadís/espantadissa

Fidel

Generós/generosa

Hostil

Honest/honesta

Imprudent

Independent

Insegur/insegura

Irritable

Nerviós/nerviosa

Noble

Optimista

Pacient

Pacífic/pacífica

Pessimista

Poruc/poruca

Respectuós/respectuosa

Responsable
Rondinaire
Segur/segura
Servicial
Simpàtic/simpàtica
Sincer/sincera
Solidari/solidària
Solitari/solitària
Temorenc/temorencia
Tendre
Tens/tenso
Tímid/tímida
Tolerant
Tranquil/tranquil·la
Treballador/treballadora
Valent/valenta
Vergonyós/vergonyosa

Per comprendre cadascuna de les qualitats seguirem els següents passos:

1. Donar una definició senzilla de l'atribut per grups.
2. Proporcionar exemples de la manera de ser de les persones amb aquest atribut.
3. Les nenes i els nens expliquen les seves experiències respecte aquest atribut (coneixen persones que siguin així? alguna vegada ells mateixos han demostrat aquesta qualitat?)
4. Fer entre tots una llista de quines coses fan les persones amb aquest atribut.
5. Fer activitats que ajuden a assentar el que s'ha après, com representar situacions en que els protagonistes tenen la qualitat que es treballa. Aquestes mateixes situacions es poden dibuixar, amb una frase explicativa que queda penjada en un lloc visible de classe.
6. Per grups hauran de descriure als seus companys utilitzant un mateix full per cada alumne a descriure i que va passant per tots els equips completant la descripció entre tots.

LA PERSONA IMAGINADA.

Énfasis: Empatía.

Vamos a intentar hacer algo parecido a teatro. Les pedimos que cojan una folia en blanco. Nos vamos a inventar una persona, un personaje. Por detrás de la hoja escribimos los datos de una persona imaginaria.

☐ El nombre.

☐ Si es hombre o mujer.

☐ La edad.

Dónde nació.

El país de donde procede su familia.

El idioma que habla.

Qué ropa se pone.

A qué se dedica.

Qué le gusta hacer en el tiempo libre.

Después en la otra cara de la folia dibujan lo que pudiera ser la cara de esta persona. Habrán de hacerlo ocupando toda la hoja. Es conveniente hacerlo con lapicero y con mucho cuidadito.

Dibujan unos ojos grandes y recortan su interior con tijeras.

Pedimos dos voluntarias. Se ponen de pie y se miran frente a frente.

Levantán la hoja mostrando las caras dibujadas. De esta manera podrán leerse la una a la otra los datos que tienen escritos en el reverso. Inician una conversación.

Hablan de:

El nombre.

Si es hombre o mujer.

La edad.

El país de donde procede su familia.

El idioma que habla.

A qué se dedica.

Qué le gusta hacer en el tiempo libre.

A continuación hacen un diálogo abierto y fluido entre los dos personajes.

Reflexión:

¿Qué os parece esta actividad?

¿Qué dificultades habéis encontrado?

¿Qué sensaciones habéis tenido?

¿Es fácil meterse en la piel de otra persona?

¿Os gusta sentir os como si fueseis otra persona?

¿Alguna vez habéis hecho teatro?

¿Habéis imitado a alguien alguna vez?

¿Os gusta poneros en el papel de otra persona?

¿Para qué nos sirve esto?

Propuesta de continuidad:

Pedimos a otras parejas que hagan el diálogo de personajes imaginados

DEFENSA LA TEUA OPINIÓ

Treball de l'assertivitat a classe

Es planteja la següent situació: una persona va al metge i el doctor li prescriu unes medicines. Però el pacient vol saber, a més, perquè ha contret la malaltia, de quina malaltia es tracta i si les medicines tenen efectes secundaris. El metge l'únic li respon que no faci tantes preguntes, que confiï en ell i que es prengui el que li ha dit i punt.

A continuació, La classe es divideix en dos grups oposats, un grup s'identificarà amb el metge i intentarà justificar la seva actitud, l'altre grup s'identificarà amb el pacient i intentarà justificar la seva actitud. Es deixarà uns cinc-deu minuts perquè cada grup analitzi la situació. Després, els membres de la classe discutiran sobre la situació proposada, analitzant els possibles sentiments de tots dos personatges i intentant posar-se al seu lloc. En fer-ho, cal tenir en compte les següents

regles de l'assertivitat:

1. Enfadar-se fa que ens trobem malament emocionalment i, a més, transmetem una imatge de debilitat

. El que convé és expressar tranquil·lament la nostra opinió.

2. El més eficaç perquè ens prenguin seriosament i ens valorin, és reflexionar sobre els passos que donarem per defensar les nostres opinions, actituds o drets i després enunciar els arguments amb correcció, però no exempta de fermesa si la situació ho requereix.

3. No hem d'ignorar mai els altres. Escoltem mostrant respecte per l'altre i interès pel que diu.

4. No volguem dominar, per molta raó que creguem tenir. Es tracta de mostrar el nostre parer de forma clara i reflexionada.

5. Permetem que l'altre tingui sempre una sortida digna, no tanquem portes al diàleg. Ningú necessita enemics i a tots ens convé comptar amb gent que ens apreciï i respecti i que espresti, en un determinat moment, a defensar-nos o a col·laborar amb nosaltres.

6. Admetem

els nostres errors i equivocacions, potser l'altre te raó, o part de raó. Serem més valorats.

Treball personal de l'assertivitat

Pensa una situació, millor que sigui real, alguna cosa de la teva vida actual, on creus que podries tenir una forma d'expressar-te que necessites millorar, per exemple: "

Dir-li a X. que no vull afegir-lo al FB". Si no en tens ninguna, llavors imagina una situació fictícia, com ara «dir-li a aquell paio el seient de davant del tren que abaixi la música del mòbil».

Valora en una escala imaginària que va del 0 al 10 el grau de dificultat que et suposa afrontar assertivament aquesta situació que has descrit a la teva llista. Ordena la llista des de la situació de menor dificultat a la de major. Escull i comença per la de menor dificultat i escriu les respostes assertives que t'agradaria practicar en aquesta situació. Si no se t'ocorre cap imagina't a una persona assertiva davant la mateixa situació, Què diria ?, Com es comportaria? Si encara no se't passa res consulta directament amb alguna persona que tingui bones dotes assertives. Assaja aquestes respostes assertives de viva veu tu sol, pots gravar la teva veu o davant d'una persona de confiança que et pugui donar suport. També pot realitzar l'assaig de manera imaginària (Practica en la realitat la situació escollida. Com més vegades la puguis repetir, més entrenament assertiu estaràs assolint.

“ Cómo participo”.

- El profesor sugiere a los alumnos que elijan una situación en la que ellos habitualmente se encuentran ; familia, aula de clase, grupo de amigos.. ; se dibujan tal como ellos se ven en ese ambiente.

- En otra hoja escriben la respuesta a estas preguntas: ¿ cuál es mi forma de estar ahí ? ¿ qué recibo?, ¿ qué doy ?¿ cómo participo ?, ¿ cómo me siento ?.

- Se reúnen los alumnos que hayan elegido situaciones similares (familia, clase, amigos) y comparten las satisfacciones y dificultades que encuentran en la comunicación .

- Cada alumno , puede reflexionar y escribir sobre lo que ha aprendido y/o la experiencia que ha tenido.

“ Mi presencia en el aula “.

- El profesor hace caer en la cuenta de las diferentes maneras en que el alumno puede estar presente en el aula, en cuanto a la participación y a la comunicación .

-Propone a los alumnos que escriban sobre estos temas: ¿ Cómo es mi participación en clase
¿ ¿ intervengo en los debates ¿ ¿ cómo actúo en los equipos de trabajo ? ¿ cómo es mi presencia en el aula : ayudo , molesto, comparto juego..?.

-Trabajo en grupo de tres: cada uno pide a los otros que le digan cómo le ven en el aula.

“ Unos dependemos de otros “.

“Todos dependemos unos de otros para muchas de las cosas que tenemos que hacer a diario. Los demás pueden necesitar nuestra ayuda y también nosotros necesitamos la ayuda de los demás. Nuestro bienestar y felicidad en buena parte depende de otras personas “.

***- Dependo de los profesores para
.....***

***y ellos dependen de mi
para.....***

***-Yo dependo de los amigos
para.....***

***y los amigos dependen de mi para
.....***

***-Dependo de mis padres
para.....***

***y ellos dependen de mi
para.....***

***-Dependo de otras personas,
como.....***

***.....para.....y
algunas personas***

dependen de mí, como .por ejemplo.....

¿CÓMO SOY?

Para ayudarte a conocerte mejor te proponemos realizar:

- A. Unos cuestionarios. Son 4 y están en la parte ¿CÓMO SOY?
- B. Una pequeña redacción titulada: YO SOY ASÍ.

1ª PARTE: ¿CÓMO SOY?

Lo primero que tienes que hacer es conocer tus aptitudes, tus intereses, tus valores y tu situación familiar.

Cuestionario Nº 1: YO SOY...

Vamos a buscar los rasgos de nuestra personalidad, nuestra forma de ser. Mírate en el espejo y subraya aquellos que mejor definen tu forma de ser:

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1.- Tímido/a | Decidido/a |
| 2.- Responsable | Irresponsable |
| 3.- Abierto/a | Introverso/a |
| 4.- Sociable | No me gusta relacionarme |
| 5.- Fuerte | Débil |
| 6.- Tranquilo/a | Nervioso/a |
| 7.- Independiente | Dependiente |
| 8.- Confiado/a | Desconfiado/a |
| 9.- Activo/a | Pasivo/a |
| 10.- Juicioso/a | Alocado/a |
| 11.- Ordenado/a | Desordenado/a |

Otros adjetivos que te definen:

Cuestionario Nº 2: ME INTERESA...

Todos damos más importancia a unas cosas que a otras. A lo que damos más importancia lo llamamos intereses. ¿Qué es lo que te interesa?

1. Vivir lo mejor posible.
2. El dinero sobre todo.
3. La fama, el ser reconocido por los demás.
4. Preocuparme por los otros, ayudar a los demás.
5. Tener un trabajo seguro.
6. El saber, la cultura.
7. La creatividad, hacer cosas originales.
8. La independencia.
9. Tener amigos y poder relacionarme.
10. Los temas religiosos
11. Cambiar la sociedad.
12. Otros: _____



Cuestionario Nº 4: **MIS AFICIONES SON...**

Hacemos unas cosas por obligación y otras por que nos divierten, porque son nuestras aficiones, con ellas llenamos nuestro tiempo libre. ¿A qué dedicas el tiempo libre?

1. Leer.
2. Practicar deporte.
3. Paseos, excursiones, salir a la naturaleza.
4. El coleccionismo (sellos, minerales, postales,...).
5. Trabajos manuales o mecánicos.
6. Actividades musicales.
7. Dibujo, pintura, rotulación, ...
8. El cine.
9. La informática.
10. Ver televisión.
11. Estudiar cosas que no hay en el Instituto, por ejemplo:
12. Otras aficiones:



2ª PARTE: YO SOY ASÍ...



Ahora, intenta resumir tus contestaciones, y trata de escribir en unas 10 o 20 líneas cómo eres tú y de qué te consideras capaz.

DINÁMICA: MI TARDE DE ESTUDIO

- Se pide a los alumnos que abran su agenda escolar por la página donde tienen su horario semanal de clases.
- Se elige uno de los días de la semana y el tutor va haciendo una simulación de todos los deberes que les pondrán ese día, y además les pondrá un examen ficticio de una asignatura al cabo de una semana.
- Se divide a los alumnos por equipos y se les propone que planifiquen su horario de estudio esa tarde teniendo en cuenta la ficha “PLANING DE ESTUDIOS”.
- Se dejan unos 15 minutos para que todos lo elaboren, y posteriormente se pone en común por equipos. Unos a otros se van proponiendo aspectos que se les ha olvidado tener en cuenta, o que podrían mejorar su planing.

ELABORAD HORARIO DE LA TARDE TENIENDO EN CUENTA:

- Salís del Instituto a las 14:00. Tardáis ½ hora en llegar a casa.
- Tenéis Voleybol a de 17:00 a 18:00. En los desplazamientos tardáis ½ hora.
- Es conveniente que empecéis a estudiar por las asignaturas difíciles y de dificultad media, y dejéis para el final lo más fácil.
- Planificad tiempos de descanso de unos 5/10 min entre asignaturas.
- El viernes hay un examen.
- En vuestra casa se cena sobre las 21:00

| HORARIO TARDE DEL LUNES | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 14:00 | SALIMOS DEL INSTITUTO |
| 14:00-14:30 | |
| 14:30-15:00 | |
| 15:00-15:30 | |
| 15:30-16:00 | |
| 16:00-16:30 | |
| 16:30-17:00 | |
| 17:00-17:30 | VOLEY |
| 17:30-18:00 | |
| 18:00-18:30 | |
| 18:30-19:00 | |
| 19:00-19:30 | |
| 19:30-20:00 | |
| 20:00-20:30 | |
| 20:30-21:00 | |
| 21:00 | A CENAAAAAAAAAARRRRRRRR |