



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SEDE EL BOSQUE
ASIGNATURA ORIENTACIÓN
PROFESOR MAURICIO VELÁSQUEZ CANDIA

Guía Pedagógica “ORIENTACIÓN”

Nombre:	Curso: 7°C
Fecha inicio:	Fecha Presentación:

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	CRECIMIENTO PERSONAL
Objetivo	OA7 Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia.
Habilidades a evaluar	Practican en forma autónoma y perseverante, hábitos y actitudes orientadas a favorecer el aprendizaje y a desarrollar sus intereses.

Introducción: Estimados(as) estudiantes al desarrollar esta guía, aprenderás a organizar de manera óptima tus tiempos esto te permitirá organizar de mejor forma tu día y destinar tiempo a todas las actividades que debes y deseas realizar.

Tiempo de desarrollo: 45 minutos

¿Cómo organizo mi semana?

En el comienzo del primer semestre y durante este, la mayoría de los estudiantes y sus familias están pasando por un momento de incertidumbre debido a esta cuarentena. Una de las preguntas que surge en la mayoría de los hogares en Chile es **¿cómo organizar el estudio en casa?** Independientemente de la fecha en la que los estudiantes retomen sus clases presenciales, el consejo es que comiencen a gestionar su tiempo de estudio en casa desde este mismo instante.

Para superar este periodo de cuarentena de la mejor manera posible, aquí podrás encontrar algunos consejos que podrán ser de gran utilidad.

- **Planifica tu tiempo de estudio:** Crea un calendario de estudio de las próximas semanas. Establece sesiones de estudio de corta duración, pero que sean habituales en el tiempo.
- **Encuentra el lugar adecuado de estudio:** Intenta que la habitación no sea un sitio habitual de esparcimiento, lo ideal es que puedas poner en él una mesa donde solo haya espacio para tus materiales de estudio.
- **Establece horarios:** Crea un hábito de estudio como si estuvieras en clase.
- **Limita las interrupciones:** uno de los mayores enemigos de la concentración son los *aparatos electrónicos*. Elimina de tu vista todos aquellos que no sean indispensables para el estudio.

Cuenta con un tiempo de desconexión: pasa un tiempo en familia, practica actividad física, lee un libro, ve una serie o escucha música

Actividad Nº 1 (25 minutos): Organiza tu horario para el cumplimiento de tus tareas escolares diarias, refuerzo de asignaturas, comidas, tareas del hogar, actividades físicas, tiempo de ocio. Luego crea tu propio horario para tenerlo en un lugar visible y concurrido de tu casa, puedes buscar en internet el diseño que más te guste.

Ejemplo:

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09:00 – 09:30	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
09:30 – 10:30	Lenguaje	Ciencias	Lenguaje	Historia	Lenguaje
10:30 – 11:30	Colación y recreación				
11:30 – 12:30	Matemáticas	Tecnología	Matemáticas	Música	Matemáticas
12:30 – 15:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
15:00 – 16:00	Orientación	Artes	Inglés	Educación Física	Religión
16:00 – 16:30	Repaso	Repaso	Repaso	Repaso	Repaso
16:30 – 21:00	Tiempo Libre				

Actividad Nº 2 (10 minutos): A continuación encontrarás una lista de chequeo que deberás completar durante la semana, esta te permitirá conocer aquellas tareas que vas cumpliendo y aquellas que dejaste para el final. Recuerda que debes realizar semanalmente todas las tareas designadas por los profesores.

Asignatura	Realizado	No Realizado
Lenguaje (Guías)		
Matemáticas (Guías)		
Orientación		
Ciencias		
Tecnología		
Artes Visuales		
Inglés		
Historia		
Música		
Educación Física		
Religión		

Actividad Nº 3 Autoevaluación (10 minutos): Responde y evalúa tu organización personal.

Indicadores	Si	No
Mantengo una rutina diaria.		
Tengo en mi casa, un horario u organizador personal.		
Establezco horarios para realizar las tareas entregadas por los profesores.		
Realizo todas las tareas entregadas por los docentes.		
Tengo horarios definidos para la recreación.		
Realizo mis tareas y estudio en un lugar libre de distractores.		
Practico actividad física en los tiempos libres.		
Me alimento correctamente en horarios establecidos.		

Ahora cuenta tus puntos, considerando que cada respuesta afirmativa equivale a 1 punto. Si tienes:

- Entre 8 y 7 puntos → ¡Tu organización es excelente!
- Entre 6 y 5 puntos → Debes mejorar algunos aspectos de tu organización.
- Entre 4 y 0 puntos → Debes aprender a organizar tus actividades para poder cumplir con todo lo que te propongas.

- ✓ No olvides trabajar de manera limpia y ordenada. Guarda tu desarrollo en los cuadernos o carpetas de cada asignatura, para que cuando nos volvamos a encontrar, lo podamos revisar y compartir con el resto de los compañeros.
- ✓ **Sigue trabajando de manera ordenada y cumple con las actividades propuestas por los docentes, si tienes consultas puedes escribirnos a cada profesor a sus correos para solucionar tus dudas:**

Si tienes alguna duda me puedes escribir al correo:
profesormauriciovelasquez@gmail.com

¡Ten una semana provechosa y excelente!