



**VAMOS
PARA O
INSTITUTO**

Como é a ESO?



CADERNO DE ORIENTACIÓN ACADÉMICA PARA 6º DE PRIMARIA

Mónica Diz Besada
Orientadora do IES A Sardiñeira
www.monicadizorienta.blogspot.com

Este caderno pertence a

1. Que é a ESO?

A ESO (Educación Secundaria Obligatoria) é unha nova etapa educativa a continuación da Educación Primaria, que se cursa dende os 12 ós 16 anos. Pero pódese permanecer na etapa ata os 18 anos. Estrutúrase en dous ciclos: o **primeiro ciclo** consta de tres cursos (1º, 2º e 3º), e o **segundo ciclo** consta dun só curso, 4º de ESO.

1º ciclo:

1º de ESO: cúrsase con 12 ou 13 anos

2º de ESO: cúrsase con 13 ou 14 anos

3º de ESO: cúrsase con 14 ou 15 anos

2º ciclo:

4º de ESO: cúrsase con 15 ou 16 anos

As **finalidades** desta etapa educativa son:

1. Adquirir unha cultura básica.
2. Formarse como cidadáns, cos seus dereitos e obrigas.
3. Desenvolver hábitos de estudo e de traballo.
4. Prepararase para incorporarse a estudos posteriores.

2. As materias que se estudan en ESO:

En cada curso da ESO hai un conxunto de materias chamadas ***materias troncais, materias específicas e materias de libre configuración.***

En 1º de ESO terás **10 materias**, e cada unha delas será impartida por **un profesor/a diferente**.

As **novas materias** que estudarás obrigatoriamente en **1º de ESO** son as seguintes:

Segunda lingua estranxeira
Xeografía e Historia
Educación Plástica e Visual en 1º de ESO
Bioloxía e Xeoloxía en 1º de ESO
Música en 2º de ESO
Física e Química en 2º de ESO
Tecnoloxía en 2º de ESO
Materia optativa (Libre configuración)

En cada curso de ESO deberás escoller entre **Relixión ou Valores Éticos**, e poderás cambiar esta opción cada ano, se o desexas.

Tamén deberás escoller unha materia de **libre configuración en 1º e 2º de ESO**, das que che oferta o teu centro de secundaria. A materia pode ser unha da lista seguinte ou unha materia propia do centro. Nas páxinas seguintes poderás ler en que consiste cada materia.

1. Educación Financeira
2. Investigación e Tratamento da Información
3. Oratoria
4. Paisaxe e Sustentabilidade
5. Programación
6. Promoción de Estilos de Vida Saudables
7. Xadrez
8. Igualdade de Xénero
9. Obradoiro de Música (sólo en 1º)
10. Consumo responsable
11. Identidade dixital
12. Mobilidade escolar sostenible e segura
13. Valores democráticos europeos

3. As competencias básicas en ESO:

En secundaria a través das materias acadará as seguintes competencias básicas e avaliábelas a finais de cada un dos cursos.

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
3. Competencia dixital.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociais e cívicas.
6. Sentido da iniciativa e espírito emprendedor.
7. Consciencia e expresións culturais.



A continuación podes ver como se organiza o primeiro ciclo de ESO:

1º ESO	2º ESO	3º ESO
1) Bioloxía e Xeoloxía (4h) 2) Xeografía e Historia (3h) 3) Lingua Castelá e Literatura (4h) 4) Lingua Galega e Literatura (4h) 5) Matemáticas (5h) 6) Primeira Lingua Estranxeira (Inglés)(3h) 7) Educación Física (2h) 8) Educación Plástica, Visual e Audiovisual (2h) 9) Segunda Lingua Estranxeira (Francés) (2h) 10) Tutoría (1h) ELIXIR UNHA (1h): ☐ Investigación e tratamento da información ☐ Paisaxe e sustentabilidade ☐ Programación ☐ Oratoria ☐ Promoción de estilos de vida saudable ☐ Educación Financeira ☐ Xadrez ☐ Igualdade de xénero ☐ Obradoiro de música ☐ Mobilidade escolar sostible e segura ☐ Valores democráticos europeos ☐ Identidade dixital ☐ Consumo responsable ELIXIR UNHA: ☐ Relixión (1h) ☐ Valores Éticos (1h)	1) Física e Química (3h) 2) Xeografía e Historia (3h) 3) Lingua Castelá e Literatura (3h) 4) Lingua Galega e Literatura (3h) 5) Matemáticas (5h) 6) Primeira Lingua Estranxeira (Inglés)(3h) 7) Educación Física (2h) 8) Música (2h) 9) Tecnoloxía (3h) 10) Segunda Lingua Estranxeira (Francés)(2h) 11) Tutoría (1h) ELIXIR UNHA DISTINTA DA DE 1º DE ESO (1h): ☐ Investigación e tratamento da información ☐ Paisaxe e sustentabilidade ☐ Programación ☐ Oratoria ☐ Promoción de estilos de vida saudable ☐ Educación Financeira ☐ Xadrez ☐ Igualdade de xénero ☐ Mobilidade escolar sostible e segura ☐ Valores democráticos europeos ☐ Identidade dixital ☐ Consumo responsable ELIXIR UNHA: ☐ Relixión (1h) ☐ Valores Éticos (1h)	1) Bioloxía e Xeoloxía (2h) 2) Física e Química (2h) 3) Xeografía e Historia (3h) 4) Lingua Castelá e Literatura (3h) 5) Lingua Galega e Literatura (3h) 6) Primeira Lingua Estranxeira (Inglés) (3h) 7) Educación Física (2h) 8) Música (2h) 9) Tecnoloxía (2h) 10) Educación Plástica, Visual e Audiovisual (2h) 11) Tutoría (1h) ELIXIR UNHA: ☐ Matemáticas académicas (4h) ☐ Matemáticas aplicadas (4h) ELIXIR UNHA: ☐ Segunda Lingua Estranxeira (2h) ☐ Cultura Clásica (2h) ELIXIR UNHA: ☐ Relixión (1h) ☐ Valores Éticos (1h)

En 4º de ESO deberase escoller novas materias e ademais unha das dúas alternativas:

1. **Ensinanzas académicas:** Para o acceso a bacharelato.
2. **Ensinanzas aplicadas:** Para o acceso ás ensinanzas de formación profesional.

4º ESO (elixir Ensinanzas Académicas ou Ensinanzas Aplicadas)	
ENSINANZAS ACADÉMICAS	ENSINANZAS APLICADAS
Xeografía e Historia (3h) Lingua Castelá e Literatura (3h) Lingua Galega e Literatura (3h) Matemáticas Académicas (4h) Inglés (3h) Educación Física (2h) Tutoría (1h)	Xeografía e Historia (3h) Lingua Castelá e Literatura (3h) Lingua Galega e Literatura (3h) Matemáticas Aplicadas (4h) Inglés (3h) Educación Física (2h) Tutoría (1h)
ELIXIR UNHA OPCIÓN: ☐ Bioloxía e Xeoloxía (3h) + Física e Química (3h) ☐ Economía (3h) + Latín (3h)	ELIXIR DÚAS MATERIAS: ☐ Ciencias Aplicadas á Actividade Profesional (3h) ☐ Iniciación á Actividade Emprendedora e Empresarial (3h) ☐ Tecnoloxía (3h)
ELIXIR DÚAS: ☐ 2ª Lingua Estranxeira (3h) ☐ Tecnoloxías da Información e da Comunicación (3h) ☐ Música (3h) ☐ Educación Plástica e Visual (3h) ☐ Filosofía (3h) ☐ Cultura Clásica (3h) ☐ Cultura científica (3h) ☐ Artes Escénicas e Danza (3h) ☐ Unha materia do bloque de materias troncais non cursada (3h)	
ELIXIR UNHA: ☐ Relixión (1h) ☐ Valores Éticos (1h)	

4. Que se pode estudar despois da ESO:

Cando consigas o teu título de ESO poderás seguir estudando diferentes tipos de estudos:

1. **Bacharelato:** Son dous cursos organizados en tres modalidades (Ciencias, Ciencias Sociais e Humanidades, Artes), e dan acceso ós estudos universitarios.
2. **Formación Profesional:** Son ciclos de 2 cursos cada un organizados en [23 familias profesionais](#). Son estudos que forman rapidamente para exercer unha profesión. Estes estudos poden ser de grao medio ou de grao superior.
3. **Ensinanzas de artes plásticas e deseño:** Son estudos específicos para formarte nesas especialidades artísticas.
4. **Ensinanzas deportivas:** Son ensinanzas dirixidas a formar adestradores/as en diferentes especialidades deportivas.
5. **Ensinanzas de danza, música e arte dramática:** Son ensinanzas específicas para dedicarte a esas profesións artísticas.

5. Os contidos das materias de libre configuración (LC) de 1º e 2º de ESO:

INVESTIGACIÓN E TRATAMENTO DA INFORMACIÓN:



Desenvólvense habilidades, coñecementos e actitudes en relación coa información en distinto tipo de textos informativos e en diferentes soportes e formatos, para que poidan abordar a realización de pequenos traballos de investigación de carácter individual ou en grupo.

As actividades prácticas desenvólvense na biblioteca escolar do centro, concibida como un centro de recursos de lectura, información e aprendizaxe, presentes ou en rede. Propóñense cinco bloques: A biblioteca, Fontes informativas, Localización e selección, Organizarse para investigar, Procura e tratamento da información, Xeración de contidos e comunicación.

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLE:



Ten como finalidade abordar a prevención dos efectos negativos da inactividade física e da dieta desequilibrada, tratando de proporcionarlle ao alumnado unha serie de competencias que lle permitan, desde a práctica, adquirir e instaurar un estilo de vida saudable e que este se manteña no tempo. Os contidos divídense en dous bloques: "Actividade física e saúde" e "Alimentación para a saúde".

- **Bloque de contidos "Actividade física e saúde"** está centrado no coñecemento dos efectos positivos sobre a saúde de levar unha vida activa. Ademais, aborda de maneira sinxela o traballo no ámbito socioemocional de estratexias que lle permitan evitar os hábitos tóxicos relacionados coa actividade física (sedentarismo, lecer excesivo a través de pantallas, etc.).
- **Bloque de "Alimentación para a saúde"** hábitos de alimentación e hidratación saudables a través do coñecemento dos alimentos e das bebidas, así como das súas proporcións máis adecuadas ás súas propias características e demandas enerxéticas, o alumnado debe aprender a avaliar de forma sinxela a súa inxestión e a instaurar un estilo de vida saudable a través da elaboración e a posta en marcha de dietas equilibradas, partindo de patróns alimentarios saudables, como as dietas atlántica e mediterránea. Procúrase tamén o desenvolvemento da capacidade crítica na compra de alimentos e bebidas, facer unha análise crítica das etiquetas nutricionais. No ámbito socioemocional, trátase de dotar o alumnado das ferramentas básicas para se enfrontar con éxito ao perigo de adquirir hábitos tóxicos para a súa saúde (alcohol, tabaco, drogas, etc.).

EDUCACIÓN FINANCEIRA:

Contidos económicos básicos que permiten ao alumnado familiarizarse coa organización e o funcionamento do sistema financeiro, en particular cos produtos e os servizos financeiros de uso máis habitual, para posteriormente axudar na planificación da vida financeira persoal e na elección daquelas alternativas que mellor se adapten ás súas necesidades, mantendo a seguridade financeira.

Os contidos desta materia están organizados en tres bloques:

- O primeiro bloque fai fincapé na administración da renda e dos recursos persoais, a través das decisións de consumo e de aforro, e o correspondente investimento.

- O segundo bloque céntrase na planificación financeira persoal e familiar.
- O terceiro bloque trata a xestión dos medios líquidos dispoñibles.

A materia aborda os contidos desde un nivel moi básico, analizando os compoñentes e as características principais dos produtos e dos servizos financeiros, procurando a familiarización cos mercados e coas entidades operantes, que permita, tras comparar distintas ofertas, elixir a máis adecuada ás súas necesidades e á súa situación económico-financeira.

Trátase de iniciar o alumnado na realización de sinxelos cálculos, empregando ferramentas de axuda que permitan a valoración precisa das alternativas consideradas, unha maior comprensión do funcionamento dos produtos e dos servizos, e o adecuado coñecemento das implicacións que as decisións que se tomen teñen na situación financeira persoal.

ORATORIA:



Arte de falar en público. Esta materia contribúe a desenvolver destrezas vinculadas coas competencias de comunicación lingüística, xa que permite unha mellora das destrezas comunicativas, sobre todo das de carácter oral. Os contidos da materia distribúense en catro bloques:

- **O primeiro bloque, "O discurso persuasivo":** Pór en práctica as destrezas fundamentais da comprensión de lectura e de escoita comprensiva e valorar os procedementos construtivos e elocutivos do discurso persuasivo.
- **No segundo bloque, "Elaboración do discurso persuasivo",** trata de desenvolver destrezas de procura e tratamento da información, de comprensión lectora e de expresión escrita.
- **No terceiro bloque, "A presentación do discurso persuasivo":** xestión emocional do/da orador/a, control da conduta asociada ás emocións negativas, emprego de soportes audiovisuais e informáticos que serven de apoio ao discurso.
- **No cuarto bloque, "Oratoria, valores e educación emocional":** habilidades persoais e sociais imprescindibles para o diálogo desde o respecto e a convivencia: a autoconfianza, a empatía e a asertividade, empregar a palabra e as técnicas da retórica e da oratoria para presentar proxectos, achegas, opinións ou refutacións en foros diversos nos que poida participar (xuntanzas no ámbito escolar, asociativo, etc.) ou en simulacións de foros institucionais ou profesionais (intervencións de tipo político, profesional, académico, etc.).

PAISAXE E SUSTENTABILIDADE:



Contribuirá a traballar o sentido de pertenza do alumnado a unha comunidade, a se sentir parte activa dunhas paisaxes herdadas e a entender que preservar este patrimonio entraña unha responsabilidade presente e futura. Pretende afondar nas claves do desenvolvemento sustentable, baseado no equilibrio harmónico entre as necesidades sociais, a economía e o ambiente, e tamén favorecer esta sensibilización mediante a adquisición de coñecementos básicos para a interpretación das paisaxes galegas, desenvolvendo unha conciencia crítica sobre os seus valores culturais, ambientais, sociais e económicos. E, finalmente, busca trasladarlle ao alumnado a idea da estreita relación entre a paisaxe e o benestar material, mental e espiritual da nosa sociedade.

Bloques de contidos:

- As lecturas da paisaxe. As súas dimensións e tipoloxías.
- A paisaxe como produto social. Dinámicas e cambios nas paisaxes. A súa evolución.
- Carácter das paisaxes. Os seus valores tanxibles e intanxibles.
- Paisaxe e calidade de vida. Un dereito da cidadanía.

XADREZ:



Xogo de lóxica e estratexia que axuda a adquirir hábitos, actitudes e procesos de pensamento. Cando xogamos reflexivamente débense seguir pasos semellantes aos necesarios para desenvolver calquera outro tipo de problema. Xogando créase un clima favorable á discusión e ao debate, o que fomenta a expresión oral en diferentes contextos. Favorécese a capacidade de formular instrucións e a expresión do razoamento das estratexias seguidas no xogo mediante un novo código de comunicación. O xadrez tamén facilita os procesos de socialización establecendo entre o alumnado relacións de cooperación.

Bloques de contidos:

- **Bloque "Fundamentos de xadrez"** desenvolve contidos elementais e prácticos para empezar a xogar ao xadrez, ademais de aprender vocabulario específico noutros idiomas.
- **Bloque "O xogo en acción"** dedícase a afondar na adquisición de coñecementos técnicos e tácticos para ir mellorando no xogo.
- **Bloque "Transversalidade no xadrez"** pretende desenvolver técnicas de traballo cooperativo, a mellora no manexo das TIC e a análise de diferentes situacións desde a interdisciplinaridade.

IGUALDADE DE XÉNERO:



Con esta materia preténdese concienciar o alumnado para que actúe de xeito crítico ante as situacións de desigualdade que percibe, no seu contorno e fóra del, e para que recoñeza as relacións intepersoais e sociais desde a natural diversidade de xénero, sexo e orientación sexual como parte dunha realidade plural e enriquecedora, onde non hai lugar para discriminacións ou exclusións de ningún tipo.

A materia estrutúrase en catro bloques diferenciados.

- **Bloque 1: "A construción social das identidades sexuais e de xénero"**, introduce os conceptos principais sobre xénero e igualdade relacionándoos coa realidade escolar, familiar e social, tratando de que poidan ser identificables nestes ámbitos polo alumnado. O obxectivo xeral consiste en iniciar unha toma de conciencia e reflexión sobre a situación da desigualdade, que será o desencadeante de situacións de discriminación, marxinalidade e violencia.
- **Bloque 2: "Relacións de xénero e afectividade"**, trabállase a convivencia e a relación entre os sexos, de reflexionar sobre a interdependencia entre os distintos xéneros e as relación de afectividade e sexualidade.
- **Bloque 3: "Da discriminación á igualdade de oportunidades"**, trabállanse as dificultades das mulleres para visibilizarse, e de acadar o que xa moito antes conseguiron os homes (por exemplo, as loitas polo sufraxio, o dereito á educación, os postos de responsabilidade pública ou o acceso ao poder político, social e económico).

- **Bloque 4: “Cara a unha sociedade sen violencia machista”** pretende, en primeiro lugar, describir e poñer de relevo como as violencias machistas son consecuencia das múltiples discriminacións por cuestión de xénero. Explicaranse mediante exemplos as distintas tipoloxías de violencia, procurando facer ver que a de dominio (física e emocional) é o cumio do iceberg máis perceptible da violencia machista. Visionarase a escaleira da violencia e valoraranse negativamente certas actitudes dentro da parella, algunhas naturalizadas e interiorizadas como probas de amor (control, celos...), aínda que acotío actúan de síntoma anticipatorio de condutas agresivas con consecuencias moi graves.

OBRADOIRO DE MÚSICA:



A materia concíbese como unha continuación da formación musical recibida polo alumnado na Educación Primaria, que lle permitirá ampliar e desenvolver en contextos diversos, os coñecementos e capacidades para gozar da música como creador/a, como intérprete e como oínte.

A interpretación vocal e instrumental son os dous eixos arredor dos cales se organiza esta materia; está estruturada en bloques diferenciados nos que se alterna a escoita activa e a interpretación, que deben ser presentados nas actividades de ensino e aprendizaxe relacionándose entre si.

A comprensión dos elementos morfolóxicos e sintácticos da linguaxe musical contribúe a perfeccionar a capacidade de expresarse a través da interpretación e a creación do feito musical concreto, iniciándose así o proceso de adquisición dunha linguaxe; a súa aprendizaxe como instrumento de comunicación debe basearse tamén na audición comprensiva, na memoria musical, na practica vocal e rítmica e no inicio á lectoescritura musical como recurso útil para fixar os conceptos lingüísticos.

Todo elo poténciase coas tecnoloxías da información, da comunicación e coa creación artística.

PROGRAMACIÓN:



A materia de Programación achega os coñecementos informáticos necesarios para resolver problemas deseñando algoritmos e codificando programas, e para adaptarse aos cambios propios do ámbito informático.

Bloques de contidos:

- **O bloque "Diagramas de fluxo"** trata os aspectos básicos do deseño de algoritmos e da súa representación mediante diagramas de fluxo.
- **O bloque "Programación por bloques"** introduce un paradigma de programación que resulta especialmente útil neste nivel educativo, para unha primeira aproximación a esta disciplina, dada a súa sinxeleza e as súas posibilidades técnicas para converter de forma gráfica diagramas de fluxo en programas.
- **O bloque "Programación web"** introduce as linguaxes de marcas (apoiándose na linguaxe HTML) e as ferramentas da web 2.0, para aplicar as destrezas de programación á produción de contidos sinxelos ao tempo que interactivos e accesibles.

CONSUMO RESPONSABLE:



Ten como obxectivo formar persoas consumidoras responsables, informadas, conscientes, críticas e solidarias, como unha forma de previr o consumismo excesivo e os seus efectos negativos para a sociedade e o ambiente.

A materia está organizada en catro grandes bloques:

- 1º Bloque: O consumo responsable e tipos de consumo.
- 2º Bloque: Identificación dos produtos a través da súa etiquetaxe.
- 3º Bloque: Publicidade dos bens e servizos de consumo.
- 4º Bloque: O exercicio dos dereitos das persoas consumidoras.

IDENTIDADE DIXITAL:



Contidos relacionados coa identidade dixital, entendida como o conxunto da información sobre un individuo ou organización exposta na internet (datos persoais, imaxes, rexistros, novas, comentarios, etc.) que conforman unha descrición deste ente no plano dixital.

A materia estrutúrase en tres bloques diferenciados:

- **Bloque 1: A identidade do ser humano racional.** Dereitos e dignidade persoal, trata de situar psicolóxica e socialmente o termo «identidade» como unha concepción propia do individuo que pertence a un colectivo máis amplo (sociedade).
- **Bloque 2: A identidade dixital,** trabállase a fondo o concepto desde un punto de vista individual, social e de interacción; analízase o tratamento que os servizos máis comúns de redes sociais fan da privacidade e ofrece pautas para a súa xestión, cuestións clave para garantir os dereitos persoais.
- **Bloque 3: Pensamento crítico e redes,** presenta ao alumnado unha perspectiva que contén o coñecemento esencial sobre as funcións dos medios e dos provedores de información nas sociedades democráticas, de xeito que favorece que as persoas usuarias se involucren nas canles e medios de información dun xeito significativo.

MOBILIDADE ESCOLAR SOSTIBLE E SEGURA:



O obxectivo principal desta materia é formar o alumnado en todos os aspectos relacionados coa mobilidade fundamentándoa nos principios de benestar, convivencia, seguridade, eficiencia, igualdade e corresponsabilidade.

- **O primeiro bloque, proxecto de mobilidade,** aprendizaxe da metodoloxía baseada en proxectos. Propón a elaboración dun proxecto de mobilidade que o alumnado debe realizar ao longo do curso e expón distintas ferramentas (incluíndo as TIC) de toma de decisións e análise de problemas para desenvolvelo de xeito colaborativo.
- **O segundo bloque, Espazos para a mobilidade,** fornece contidos para coñecer e describir os elementos que conforman os espazos públicos, poñendo o foco nos espazos empregados para os desprazamentos e valorando especialmente os modelos imperantes a través da análise do seu deseño, dos usos e da súa funcionalidade.
- **O terceiro bloque, Principios e roles de mobilidade.** Normativa e seguridade, aborda, por unha banda, a temática das normas e os valores éticos que hai arredor da mobilidade sustentable e segura, así como os pasos que cómpre seguir en caso de accidente. Ten como obxectivo que o alumnado considere a importancia de recoñecer o valor da percepción do risco, dos valores cívicos no uso compartido dos

espazos públicos, e da necesidade de cumprir as normas para garantir os dereitos de uso de todas as persoas nos seus desprazamentos.

VALORES DEMOCRÁTICOS EUROPEOS:

A aprendizaxe dos valores necesarios para a construción da sociedade do futuro.



Bloque 1, Os valores europeos, centrado na conceptualización dos valores europeos, como aqueles que xorden da tradición ilustrada que produciu a Declaración Universal dos Dereitos Humanos, e que están no centro da construción europea.

- **Bloque 2, De persoas individuais a seres sociais**, afonda na viaxe de individuo a cidadán, en canto ser social e político. Profúndase no coñecemento da xénese histórica dos valores, das loitas sociais pola inclusión intercultural, opoñéndose aos procesos históricos de anulación dos trazos culturais e sociais diferentes.
- **Bloque 3, A inclusión na diversidade**, pola súa banda, ten unha perspectiva máis integradora e globalizada dos contidos traballados ata o momento, para a o desenvolvemento de competencias sociais e cívicas que faciliten a consecución de proxectos vitais e sociais relevantes, inclusivos e xustos.

6. Tutoría:

Cada grupo na Educación Secundaria Obrigatoria ten asignado un profesor tutor/a que ten as seguintes funcións:

- Coordinar a avaliación e o proceso de aprendizaxe do alumno.
- Servir de canle de comunicación entre os alumnos e os demais membros da comunidade educativa.
- Orientar aos alumnos nas opcións académicas e profesionais máis acordes coas súas capacidades e intereses.
- Informar ás familias do desenvolvemento do alumno no centro.



O profesor tutor/a, é un dos profesores que che imparten alguna das materias, e ten unha hora de reunión semanal co seu grupo de alumnos para realizar un seguimento da clase. Tamén se adicará esa hora semanal a realizar actividades tutoriais relacionadas con valores, técnicas de estudo, orientación académica, etc..

O tutor/a tamén ten asignada unha hora semana para reunirse cos pais/nais.

Dependendo do curso, realízanse unha serie de programas e actividades propostas polo Departamento de Orientación, por exemplo:

- Técnicas de estudo (Para ser un estudante experto/a)
- Habilidades sociais (Para ser mellor persoa cada día).
- Convivencia (Para aprender a resolver e a previr conflitos, e mailo acoso escolar).
- Orientación vocacional (Para escoller estudos e profesións).

O teu tutor/a será unha figura moi importante ó longo da ESO, e aínda que cambiará en cada curso, será a persoa que mellor te coñeza e a quen debes acudir cando precises algún tipo de

axuda ou información. Ó chegar ó Instituto, o teu **titor ou titora** axudarache a resolver todas as dúbidas que teñas, e será o teu guía para integrarte e adaptarte ao novo centro.

7. Avaliación e Promoción de curso:

Consiste en valorar se os alumnos/as acadan os obxectivos educativos nas diferentes materias de estudo. Esta valoración (que se reflexa nas notas) realízase trimestralmente polos profesores do grupo, coordinados polo titor. Os resultados que se fan constar no Libro de Escolaridade son os de final de Curso.

A valoración exprésase igual que en primaria, mediante estas cualificacións numéricas:

Sobresaínte: 9 ou 10

Notable: 7 ou 8

Ben: 6

Suficiente: 5

Insuficiente: 4, 3, 2, 1

O alumno/a deberá ter aprobadas todas as materias para promocionar ó seguinte curso cunha nota mínima de 5. Só se poderá promocionar de curso cun máximo de 2 materias suspensas, sempre que non sexan unha das linguas (Lingua Galega/Lingua Castelá) e Matemáticas simultaneamente.

As materias pendentes de cursos anteriores contan tamén para a promoción.

Na ESO pódese repetir un total de dúas veces en toda a etapa.

Ó rematar cada un dos cursos de ESO cada alumno/a recibirá un **Consello Orientador** do equipo de profesores con recomendacións sobre o itinerario a seguir no curso seguinte e o informe do grao de consecución das competencias.

8. Recuperacións:

No caso de suspender algunha materia nun trimestre terás a oportunidade de recuperala no seguinte. Se no 3º trimestre suspendes algunha materia deberás presentarte ós **exames de recuperación en SETEMBRO**.

No caso de promocionar ó seguinte curso con algunha materia suspensa deberás intentar recuperala tamén no curso seguinte mediante un exame ou traballo específico.

9. Titulación:

Unha vez rematada a ESO, os alumnos/as que superen todas as materias, ou suspendan un máximo de dúas, que non sexan Lingua Castelá/Lingua Galega e Matemáticas simultaneamente, recibirán o título de GRADUADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA. Este título permite o acceso ós seguintes estudos:

- Bacharelato (2 cursos)
- Formación profesional de grao medio (2 cursos)
- Ensinanzas especiais: de artes plásticas e deseño e ensinanzas deportivas.

10. Medidas de atención á diversidade:

Ó longo de cada curso de ESO o instituto organizará diferentes medidas de atención á diversidade para axudar ó alumnado no caso de que presenten dificultades de aprendizaxe,

sempre que demostren interese por aprender e superarse a pesar das dificultades. Estas medidas serán propostas polo profesorado e poden ser:

• Exención de 2ª lingua estranxeira en 1º e 2º. • Adaptacións curriculares das materias. • Reforzos. • Agrupamentos. • Desdobramentos.	• Integración de materias en ámbitos. • Programas de mellora da aprendizaxe e o rendemento (PMAR) • Apoio por parte da profesora de Pedagogía Terapéutica. • Medidas de aprendizaxe da lingua para o alumnado procedente do estranxeiro.
--	---

11. Avaliación inicial:

Nas primeiras dúas semanas de clase, en todos os cursos de ESO, realizaranse actividades de avaliación inicial nas materias, co fin de coñecer os niveis de partida do alumnado. O obxectivo desta avaliación é adaptar as materias ás necesidades do alumnado. Non é preciso prepararse para esa avaliación, tan só participar con interese e ilusión por comezar un novo curso.

12. Os horarios do instituto

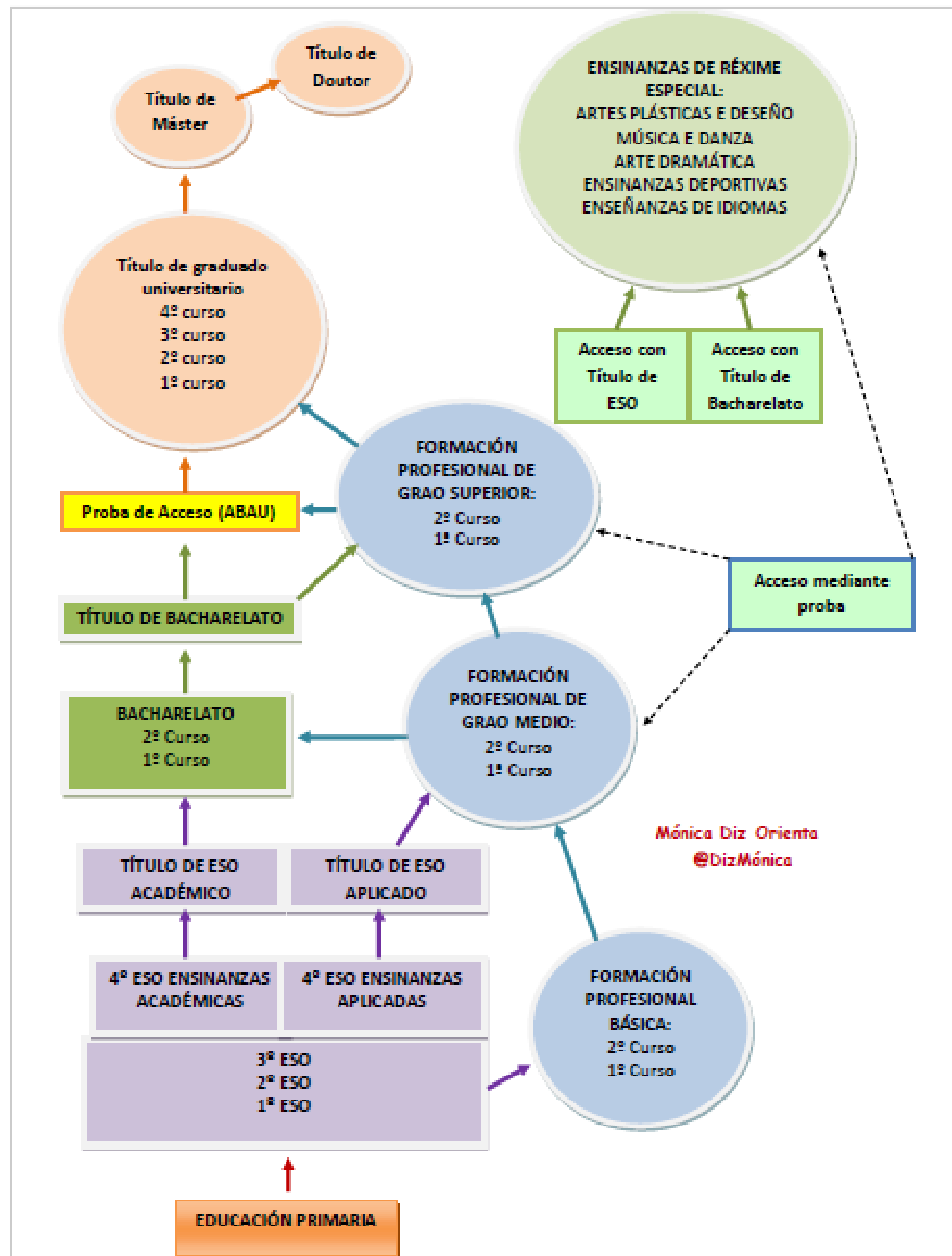
Terás un total de 32 sesións semanais de 50' distribuídas en cinco mañáns e unha tarde.

Na seguinte táboa podes ver un exemplo de horario dun instituto de secundaria.

Como ves a hora de entrada é ás 8'45 e a de saída ás 14'25. En todos os institutos públicos hai clase un día pola tarde. Nalgúns centros hai un recreo de media hora, pero noutros hai dous recreos de 20 minutos.

HORA/ DÍA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
De 8'45 a 9'35					
De 9'35 a 10'25					
De 10'25 a 10'45	RECREO (20')				
De 10'45 a 11'35					
De 11'35 a 12'25					
De 12'25 a 12'45	RECREO (20')				
De 12'45 a 13'35					
De 13'35 a 14'25					
14'25	MEDIODÍA				
De 16'30 a 17'20					
De 17'20 a 18'10					

13. Por último presentámosche a **ESTRUTURA DO SISTEMA EDUCATIVO**, na que iremos profundizando curso a curso:



14. Recomendacións para ter éxito na ESO:

A ESO é unha etapa máis, e como todos os estudos ten a súa dificultade se non te organizas ben. Podes ter en conta estas recomendacións que che axudarán a ter éxito desde o comezo:



1º Utiliza a túa axenda: Mellor anotar todo (tarefas, datas, dúbidas, ...) nunha axenda que nunha simple libreta. A axenda deberá acompañarte sempre e debes ter a axenda disponible na mesa de clase e na mesa de estudo da túa casa.

2º Organiza o tempo de estudo na casa: Desde o primeiro día de clase elabora un horario de estudo, reserva tempo non só para facer os deberes senón tamén para repasar, adiantar traballos, lectura de libros. Ten en conta as outras actividades extraescolares que realizas para que o horario sexa realista. Este horario tamén debe ser flexible, debes revisalo todas as semanas e modifícalo se fai falta.

3º Estuda un pouco cada día: A dedicación diaria e tranquila aos estudos é a mellor medida para ter éxito. Repasa o que se deu na clase ese día. Todas as semanas convén adicarlle un par de sesións de estudo a cada materia. Unha sesión de estudo na casa poder durar 45 minutos, así que podes estudar unha ou dúas materias cada día. Recomendámosche como mínimo unha hora e media cada día, cinco días á semana.

4º Atende na clase e leva os apuntes ó día: Aproveita o tempo na clase, estate atento/a ás explicacións do profesor/a, mantente activo/a, pregunta, pide axuda ao profesorado ou aos compañeiros/as. Cando estudes unha materia procura lembrar o que se explicou na clase.

5º Prepara os exames con antelación: En secundaria non terás exames con moita frecuencia, xa que se celebran fundamentalmente en decembro, marzo e xuño. Os exames normalmente concéntranse en dúas semanas que coinciden antes das vacacións (Nadal, Semana Santa e Verán), así que nestas dúas semanas podes ter máis dun exame nun mesmo día. Se o deixas para o final terás moita materia acumulada e non che dará tempo estudala. Estuda a diario como se tiveras un exame de cada materia cada semana, así estarás sempre preparado/a e relaxado/a.

6º Realiza un estudo activo: Estudar pode resultar aburrido se te adicas solamente a ler ou memorizar. Aplica diferentes técnicas para manterte activo/a e concentrado/a. Lembra este método:

1. Pre - Lectura ou lectura rápida.
2. Lectura lenta, comprensiva.
3. Suliñado.
4. Esquema.
5. Memorización do esquema.
6. Repaso.

COMPROBA O QUE SABES:

1. Cantos ciclos hai en ESO? E cantos cursos hai en cada ciclo?

.....

.....

2. Cales son os requisitos para promocionar de curso?

.....

.....

3. Cantas veces se pode repetir en total?

.....

4. Ata que idade se pode estar estudando na ESO?

.....

5. Cantas clases hai cada día nun instituto? Cantas clases hai en total ó longo da semana?

.....

.....

6. Que temas se tratan na titoría semanal?

.....

.....

7. Nomea as tres competencias básicas da ESO onde creas que vas a ter mais éxito:

.....

.....

.....

8. Cal é a finalidade da avaliación inicial na ESO?

.....

9. Que se pode estudar ó rematar a ESO?

.....

.....

.....

.....

.....

10. Que 17matéria de libre configuración desexarías escoller em 1º de ESO (consulta as que se ofertan no teu instituto de secundaria)?

- ☐ Investigación e tratamento da información
- ☐ Paisaxe e sustentabilidade
- ☐ Oratoria
- ☐ Promoción de estilos de vida saudable
- ☐ Educación Financeira
- ☐ Programación
- ☐ Xadrez
- ☐ Igualdade de xénero
- ☐ Obradoiro de música
- ☐ Mobilidade escolar sostible e segura
- ☐ Valores democráticos europeos
- ☐ Identidade dixital
- ☐ Consumo responsable

Por que?

.....

.....

.....

ACTIVIDADE: Diferencias entre primaria e secundaria.

Cumplimenta a seguinte táboa

	PRIMARIA	SECUNDARIA
Horario de clases		
Materias		
Número de profesores/as		
Número de clases semanais		
Recreos		
Promoción		
Repetición		
Titulación		
Titoría		
Recuperacións		
Horario de estudo		
Outras diferencias		

POR
MÓNICA DIZ BESADA

Blog de Orientación:

<http://monicadizorienta.blogspot.com>

