

**PLAN DE ACTIVIDADES DURANTE LA SUSPENSION DE LAS CLASES LECTIVAS PRESENCIALES (14 de abril a 22 de abril de 2020)**

CURSO: GRADO MEDIO

MATERIA: LENGUA

PROFESOR/A: RAQUEL BUENO

MAIL de la docente: rbuenogo@educa.aragon.es

ACTIVIDADES SEMANA 4

1.- Enviar actividades, resúmenes y redacciones de las actividades de las semanas anteriores.

2.- Preguntar dudas.

3.- Continuar de manera autónoma con el libro de texto (enviar respuestas y dudas, en un archivo o adjuntando una fotografía)

4.- Técnicas de estudio.

5.- Texto con cuestiones.

4.- Técnicas de estudio: **resumen de las técnicas trabajadas hasta ahora, incluyendo otras técnicas nuevas (es un texto dirigido a niños, pero se puede aplicar a todas las edades)**

[**https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/tecnicas-de-estudio-para-ninos.html?fbclid=IwAR2mHZQgA-RkwXu5AItDcvi\_mK5tS53DC2FTNAwyOyZdqrh7U3b4E9xhdbs**](https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/tecnicas-de-estudio-para-ninos.html?fbclid=IwAR2mHZQgA-RkwXu5AItDcvi_mK5tS53DC2FTNAwyOyZdqrh7U3b4E9xhdbs)

## **15 Técnicas de estudio**

## **1.- Lectura**. Todo texto, para poder ser asimilado, es necesario leerlo previamente. Para ello se propone dos tipos de lectura.

**Lectura exploratoria o pre-lectura**. Esta primera lectura es de carácter rápido. Acerca al lector al texto o narración.

**Lectura comprensiva**. Luego de la primera lectura se hace una lectura comprensiva. Es recomendable detenerse en cada párrafo y elaborar una pequeña comprensión oral sobre lo leído en el párrafo anterior. De este modo se irá internalizando la comprensión del texto.

**2.- Subrayar**. Generalmente la técnica del subrayado se aprende paso a paso. Lo ideal es que, luego de realizar el paso anterior se elabore mentalmente sobre la idea principal y se responda a esta pregunta: ¿Qué nos quiso decir el texto?

Por ejemplo:

“La fotosíntesis de las plantas es un proceso de carácter químico que tiene lugar en las plantas con clorofila (pigmentación de color verde. Se encuentra en la totalidad de las plantas).

Este proceso permite, gracias a la energía de la luz, transformar un sustrato inorgánico en materia orgánica rica en energía.

Es decir, el dióxido de carbono se invierte y se transforma en monóxido de carbono y viceversa.

Este proceso sólo es posible por la intervención del sol. De este modo, durante el día, las plantas generan dióxido de carbono mientras que por las noches generan monóxido de carbono”.

En este ejemplo hemos marcado (pintado con color amarillo) las ideas principales del texto.

**3.- Realizar apuntes**. Este paso consta de realizar una elaboración propia de lo subrayado en el paso anterior. Es importante (y de mucha utilidad) elaborar el texto con palabras propias y no copiando literalmente lo que el texto dice. De este modo podremos darnos cuenta hasta dónde es asimilado el texto. Por otra parte es importante respetar términos particulares que no pueden ser reemplazados.

Por ejemplo:

Si el texto es sobre un acontecimiento histórico, no es conveniente recortar del resumen las fechas.

Otro ejemplo que podemos dar (y siguiendo con el punto anterior sería este: en el caso de un texto sobre la fotosíntesis no es correcto obviar la palabra fotosíntesis, clorofila, monóxido de carbono y dióxido de carbono, puesto que forman parte de la misma definición. Por ende, a la hora de elaborar un texto de esta temática estas palabras (y otras claves también) deben estar presentes en el resumen así como también a la hora de la evaluación.

**4.- Elabora mapas mentales**. Los mapas mentales son de mucha ayuda particularmente para las personas que tienen **memoria visual**. Sin embargo, y aunque no tengas un tipo de memoria visual, suele de ser mucha utilidad puesto que asocia, mediante redes de comunicación, palabras claves a través de flechas.

Ejemplo de un mapa mental:

Usos educativos de los [**mapas mentales**](https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/mapas-mentales.html) y de concepto



**5.- Ficha de estudio.** Este método sirve cuando es necesario la incorporación de fechas o números. Suele emplearse mucho en asignaturas como historia, química, matemáticas, geografía e idiomas.

6.- **Realizar ejercicios sobre el tema a estudiar**. Esta suele ser una de las mejores formas de asimilación de conocimiento. Se utiliza mucho en asignaturas como matemáticas, historia o derecho.

Por ejemplo: en caso de un texto sobre la **caída del imperio romano**, algunas preguntas para ejercitar sobre la incorporación de los contenidos pueden ser:

* ¿En qué año fue la caída del imperio romano de Occidente?
* ¿Y en qué año fue en Oriente?
* ¿Bajo el mando de qué emperador estaban cuando comenzó la caída de dicho Imperio?
* ¿En este momento de la caída, Roma estaba bajo el poder de una dinastía, un Imperio o una República?

**7.- Test**. Los test sirven para confirmar cuánto contenido ha sido asimilado y cuál es preciso repasar un poco más en detalle.

Son parecidos a unas evaluaciones denominadas **Múltiples choice** (respuestas múltiples) donde es necesario escoger la respuesta correcta de 3 o más respuestas posibles.

Por ejemplo:

¿Cómo se dice “manzana” en inglés?

Opciones:

* Apple
* Orange
* Green

Suele ser de mucha utilidad en un grupo de estudio.

**8.- Brainstorming**. Este concepto, que se ha tomado del ámbito de la publicidad, se refiere a genera una “lluvia de ideas”. Por supuesto esta lluvia de ideas siempre debe ser relacionadas con el tema de estudio.

Por ejemplo:

En el caso de estar estudiando acontecimientos históricos ocurridos durante el año 1945, cada uno de los participantes de un grupo de estudio podrá acotar algún hecho histórico referente a ese año a escala mundial.

La lluvia de ideas genera un salto de ideas mentales que sirve cuando ya se ha incorporado cierta información dentro del estudiante.

Esta técnica no es de utilidad si el estudiante no ha leído o subrayado el tema evaluar.

**9.- Utilizar reglas mnemotécnicas.**Las reglas mnemotécnicas se emplean asociando un término de difícil asimilación a otro que sea conocido por el aprendiz. De este modo se ancla una idea nueva a una ya existente. Es de mucha utilidad para recordar palabras o fechas.

**1**0.- **Realizar dibujos.**Muchas personas utilizan sus habilidades para dibujar. Es particularmente utilizado en asignaturas como geografía, arte o historia. Ayuda a generar asociaciones mentales pictográficas.

**11.- Grabaciones de clases.**Aquellas personas que suelen incorporar sus conocimientos mediante la vía auditiva suelen grabar clases, luego reproducirlas en su hogar y volver a grabar lo mismo con su propia voz. La fuerza que emite este aprendizaje es muy poderosa y de gran utilidad, especialmente cuando el propio aprendiz reconoce su voz en la grabación, puesto que genera un efecto de incorporación del conocimiento mucho más preciso que el escuchar otra voz ajena.

**12.- Ordenar el estudio y el área.**Aunque esta aparentemente no sea una técnica de estudio, es indispensable contar con un espacio limpio y ordenado. Asimismo también suele emplearse cada una de estas técnicas desde la primera hasta las últimas para facilitar el aprendizaje.

**1**3.- **Memorizar**. Aunque no somos muy adeptos a esta metodología de estudio, existen ciertas personas (que por sus propias características) se sienten más a gusto memorizando el contenido. Esta técnica de estudio es diferente a la técnica nemotécnica puesto que aquella se ancla en un concepto ya conocido y al cual se suma un conocimiento nuevo. Por el contrario en la memorización se debe memorizar el nuevo contenido sin la posibilidad de anclarlo a otro ya conocido.

**1**4.- **Técnicas de relajación para el aprendizaje**. Aunque esta no sea una técnica de estudio, sí es necesario mencionarla y ponerla en práctica. El estrés, los nervios, la ansiedad, etc generan el olvido de todo lo asimilado. Por eso, muchas veces el problema no se encuentra en la asimilación de los contenidos sino más bien en la serenidad para relatar o redactar los contenidos incorporados. Por ende, el docente que evalúa termina considerando que “No existe tal aprendizaje. Que no se aprendió nada” cuando el problema radica en otro punto: el nerviosismo y no en la mala incorporación de los contenidos. Muchas escuelas incorporan técnicas de relajación, meditación, Stretching o yoga entre clase y clase para promover la relajación y disminuir los niveles de ansiedad tanto en grandes como en niños.

1**5.- Organizar el estudio**. La organización el material de estudio así como también la organización de los tiempos (horarios, días) y del espacio resulta ser indispensable para que las técnicas de estudio arriba descritas surjan efecto positivo. De hecho, en ciertos casos las técnicas de estudio que ya se implementan de forma natural resultan ser las adecuadas. No obstante la incorporación del contenido no se expresa hasta que se optimizan la organización del espacio y de los tiempos.

Estas 15 ténicas o hábitos de estudio no te garantizan el aprobado, pero seguro que te ayudan.

5.- Texto con cuestiones.

<http://www.tamaricawarrior.es/abuelos.pdf>

Lee el cuento ***“Este cuento no es un cuento”*** escrito por Luis Eduardo Ibáñez que se adjunta en un archivo y realiza las siguientes actividades:

1.- Resume el cuento con tus palabras (5 o 6 líneas)

2.- Busca en el cuento : 5 determinantes, 5 sustantivos, 5 verbos y 5 adverbios.

3.- Redacta una redacción relacionada con el tema expresando tu opinión.

ACTIVIDADES SEMANA 5

1.- Enviar actividades, resúmenes y redacciones de las actividades de las semanas anteriores.

2.- Preguntar dudas.

3.- Continuar de manera autónoma con el libro de texto (enviar respuestas y dudas, en un archivo o adjuntando una fotografía ).

4.- Texto con cuestiones y soluciones.

4.- Texto con cuestiones y soluciones.

 Lee la siguiente entrevista a Pedro Manonelles publicada en la página ConSalud.es y realiza las siguientes actividades:

<https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/pedro-manonelles-ejercicio-aislamiento-coronavirus-totalmente-necesario_77044_102.html>

1.- Resume la entrevista con tus palabras (5 o 6 líneas)

2.- Busca en el texto: 5 determinantes, 5 sustantivos, 5 verbos y 5 adverbios.

3.- Redacta una redacción relacionada con el tema expresando tu opinión.

# Pedro Manonelles: "Hacer ejercicio durante el aislamiento por coronavirus es totalmente necesario"

## ***El presidente de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (Semed), Pedro Manonelles, insta al ejercicio físico y a mantenerse ocupado durante el confinamiento para afrontar mejor la obligación de quedarse en casa.***

Practicar deporte, establecerse rutinas y mantenerse ocupados, son algunos de los consejos que a lo largo de estos días médicos y psicólogos dan a las personas para que afronten de la mejor manera posible el confinamiento obligado por la epidemia de coronavirus en España.

De manera habitual se insiste en los beneficios del ejercicio físico. Planean muchas dudas y por esa razón, [**ConSalud.es**](https://www.consalud.es/) ha charlado con **Pedro Manonelles**,  presidente de la **Sociedad Española de Medicina del Deporte (Semed)**y de la **Federación Española de Medicina del Deporte (Femede)**.

Manonelles es médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Doctor por la Universidad de Zaragoza y director de la Cátedra Internacional de Medicina del Deporte de la **Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM)**.

**¿Qué recomendaciones realiza la Sociedad Española de Medicina del Deporte a la población que está en casa aislada?**

La Sociedad Española de Medicina del Deporte ha dado [**recomendaciones para el mantenimiento de la actividad física**](http://www.femede.es/) en dos grupos de población, los [**deportistas**](http://www.femede.es/documentos/Recomendaciones_entrenamiento-COVID.pdf)y los [**enfermos crónicos/personas mayores**](http://www.femede.es/documentos/Recomendaciones_enfermedad_cronica-01.pdf).

A todos ellos se les recomienda utilizar los espacios domiciliarios y utensilios sencillos para mantener **un grado de aptitud física aceptable**. Entendemos que en el grupo de enfermos crónicos/personas mayores es especialmente importante seguir las recomendaciones que son más concretas y de las que hemos hecho dos vídeos, por la importancia que tiene la actividad en el mantenimiento de su salud.

**No se puede practicar deporte pero… ¿Y en casa?**

Exacto, debido a la orden de confinamiento que todos los ciudadanos deben cumplir, no se puede salir de casa, por ello se recomienda practicar ejercicio físico en casa. Es completamente viable si se habilita un pequeño espacio para ello. Hay ejercicios que se pueden realizar sin ningún tipo de problema.

**¿Aquellas personas con sintomatología de infección respiratoria pueden practicar deporte?**

En una situación de infección, de la naturaleza que sea, está contraindicada la práctica de deporte y de actividad física hasta que se solucione el cuadro patológico.

**¿Es necesario hacer ejercicio en el aislamiento? ¿Por qué?**

Es absolutamente necesario. Porque, tal como se ha indicado antes, el ejercicio tiene efectos de prevención de patologías crónicas, es un complemento muy importante de estas patologías y, en el caso de las personas mayores, es muy útil para poder mantener un nivel aceptable de independencia.

**¿Qué tipo de ejercicios son más recomendables?**

En este último grupo de edad, es muy útil realizar actividad aeróbica, como caminar en casa o usar una bicicleta estática, realizar ejercicios de fortalecimiento muscular, mediante pequeños pesos, ejercicios respiratorios y ejercicios de flexibilidad.

**¿Mediante clases virtuales?**

En este momento es muy útil seguir tutoriales. Nuestra sociedad ha publicado dos vídeos muy sencillos que pueden utilizarse para realizar estos ejercicios en casa.

**¿Qué beneficios puede tener para nuestra salud y para nuestra salud mental estos días?**

Aparte de los conocidos efectos sobre la mayor parte de sistemas y aparatos del organismo, el mantenerse ocupado y con el que se tiene a producir desánimo, tristeza y desocupación.

**ACCESO A MATERIALES ON LINE DE DIFERENTES NIVELES Y MATERIAS**

1. Acceder a la siguiente dirección: <http://aula2.educa.aragon.es/moodle/>
2. Elegir una de las enseñanzas:
	* Acceso a Grado Medio
3. Seleccionar el botón: **Entrar como invitado**
4. Utilizar la contraseña adecuada a la enseñanza seleccionada:
	* Acceso a Grado Medio: estuGM\_15

[www.casacanal.es](http://www.casacanal.es/)

