

Esforzo e constancia

Deixame, que che presente a dous novos amigos: **constancia** e **esforzó**. Son primos irmáns. Ao principio non che caerán nada simpáticos. Se lles das unha oportunidade, conforme os vaias coñecendo mellor, converteranse nos teus mellores aliados e amigos.

Desenvolver constancia e capacidade de esforzo

Son como músculos, e a práctica e exercicio continuado fortaleceos. Pensa en todos os deportistas de élite. Ningún deles tería chegado donde está sen constancia e esforzo.

Desenvolver a túa capacidade de esforzo no estudo esixe progresividade e constancia. Se queres desenvolver un músculo para facer flexións, sabes ben que de nada che serve esforzarte moito un día ou dous. Hai que empezar por poucas e facer cada día unha ou dúas máis, así durante moitos días. Iso é o que terás que facer. Empeza pouco a pouco porque ao principio vaiche costar concentrarte. Cada día engade un pouco de tempo máis, ata alcanzar o tempo que necesitas para preparar ben as túas materias. Ao final, faralo coma se nada, "*sen esforzo*". O que a outros lles custará unha barbaridade, o teu faralo moi doadamente.

A constancia no estudo é fundamental. Non deixes de **estudar**. Tómao como un adestramento. Exercita o teu corpo e mente **cada día**. O día ten 24 horas; só dúas horas de estudo ao día non che impedirán divertirse, pasalo ben e facer un montón de cousas que che gustan.

Debes saber que o benestar persoal é importante para poder avanzar nesta liña. E no benestar, ocupan un lugar privilexiado as relacións interpersoais satisfactorias.

Apostar polo camino do éxito e o benestar persoal

Tes que facer, ao igual que os deportistas, un plan de adestramento; **planificar** o teu estudo, **traballar** día a día, **identificar** as túas **necesidades** e **poñer** os **medios** para que sexan atendidas adecuadamente.

Adaptado de: <http://como-estudiar.estudiantes.info/>



CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

I.E.S. OROSO (Sigüeiro)

Orientación académica dirixida a alumnado de 6º de Primaria

Matrícula para 1º de ESO (alumnado de 6º de Primaria):

Do 1 ao 10 de xullo.

En ESO hai que matricularse todos os anos.

Horario do Instituto:

Luns, martes, xoves e venres:
8,30 -14,05

Mércores:
Mañá 8,30 -14,05
Tarde: 16,30 -18,10

IES de Oroso

Rúa da Tosca, 59
15688 - Sigüeiro - A Coruña
Tif: 881 866192

Recreos

10,10-10,30
12,10-12,30



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
Xuño, 2020

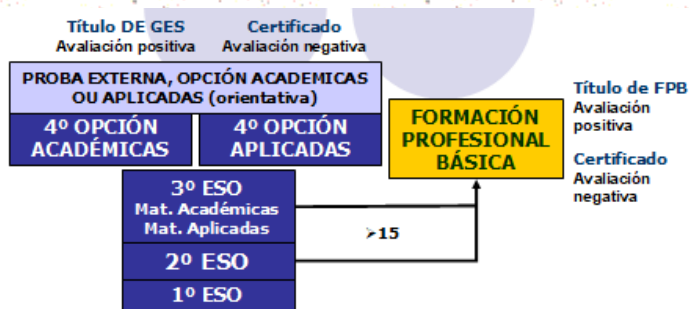


Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

A ESO comprende catro cursos académicos, que se realizarán ordinariamente entre os doce e os dezaseis anos de idade.

1º CICLO: 1º, 2º e 3º de ESO

2º CICLO: 4º de ESO (Ensinanzas académicas ou aplicadas)



Organización das materias en 1º de ESO

- Lingua e literatura galega (4 h)
- Lingua e literatura castelá (4 h)
- Primeira lingua estranxeira (2 h)
- Matemáticas (5 h)
- Bioloxía e xeoloxía (4 h)
- Xeografía e historia (3 h)
- Segunda lingua estranxeira (2 h)
- Educación física (2 h)
- Educación plástica, visual e audiovisual (2 h)
- Religión/ Valores éticos (1 h)
- Tutoría (1 h)
- Iniciación á informática (1 h)

Total: 32 horas semanais



A promoción na ESO (Lei Orgánica 8/2013)

A promoción decídese ao finalizar cada un dos cursos.

O alumnado promocionará ao curso seguinte cando teña superadas todas as materias cursadas ou cando teña avaliación negativa en dúas como máximo. Repetirá curso cando sexa avaliado negativamente en tres ou máis materias ou en dúas que sexan Lingua Galega ou Lingua Castelá e Matemáticas de forma simultánea.

Excepcionalmente, poderá autorizarse a promoción con avaliación negativa en tres materias cando o equipo docente o decida tendo en conta os criterios establecidos na normativa vixente.

As materias coa mesma denominación en diferentes cursos da Educación Secundaria Obligatoria considéranse como materias distintas. O alumnado poderá repetir o mesmo curso unha soa vez e dúas veces como máximo dentro da etapa. Excepcionalmente, unha alumna ou alumno poderá repetir unha segunda vez en cuarto curso se non repetiu en cursos anteriores desta etapa.

Proxecto Abalar

O IES de Oroso é un dos centros que participa no proxecto Abalar. As aulas de 1º e 2º de ESO contan cun ordenador para cada alumno, e as de 3º e 4º con pantallas dixitais. A metodoloxía de traballo no centro tendé a empregar as novas tecnoloxías como un recurso máis para o desenvolvemento do proceso de ensino e aprendizaxe.

Alumnado Axudante

Existe un equipo de Alumnado Axudante á Convivencia que, de xeito voluntario e con formación previa, levan a cabo iniciativas para promover una convivencia positiva.

