



## ME ORGANIZO PARA APRENDER DESDE MI CASA



Es recomendable que esta guía sea leída y supervisada por tus padres y/o tutor.



¡Hola! Esta guía te entregará algunos consejos de cómo poder organizar tus tareas escolares para realizarlas en tu casa de manera completa y ordenada durante la semana.

## MI HORARIO DE TRABAJO ESCOLAR EN CASA



Para este caso aprenderemos a realizar un **horario de trabajo escolar semanal**, por lo que es importante que al momento de realizarlo tengas el **Plan de aprendizaje semanal** que el colegio te ha enviado.

La realización de un horario te ayudará a crear hábitos de estudio, lo cual te ayudará a aprender mejor. El ordenar tus tareas también favorecerá que te concentres mejor y también podrás dejar tiempo libre para hacer lo que más te guste. De esta manera te sentirás bien porque habrás hecho tus tareas, pero también habrás disfrutado de tiempo libre.

Para que todas estas características se cumplan, es importante que sepas cómo utilizas el tiempo y cuánto demoras en hacer una actividad considerando también el grado de dificultad que pueda tener esta.

Para esta ocasión, es ideal que elabores una rutina diaria similar a los horarios del colegio, de manera que se cumpla una jornada para así dejar tiempo libre y realizar actividades recreativas, momentos de compartir en familia, etc.



### PASOS PARA ELABORAR MI HORARIO PERSONAL

- 1** Como ya dijimos, el primer paso es conocer el Plan de aprendizaje semanal que el colegio te envía.
- 2** Es importante recordar que dentro tu horario deben estar todas las actividades que realizas durante el día, es decir debes considerar los tiempos para desayunar, almorzar, los recreos, etc. Por ejemplo:

Horas	LUNES
08:00 - 09:00	Levantarse Bañarse Vestirse Tomar desayuno
09:00 – 09:40	

Además, siempre debes tener todos tus materiales listos y ordenados para comenzar a realizar tus actividades.

- 3** Una vez que ya leíste el Plan de aprendizaje debes estipular bloques de trabajo, los cuales no deben superar los 40 minutos. Luego de eso debes realizar un break de 5 minutos en donde debes moverte y continuar con otro bloque de 40 minutos.

Horas	LUNES
08:00 - 09:00	Levantarse Bañarse Vestirse Tomar desayuno
09:00 - 09:40	Lenguaje (realizo las actividades que me piden en el Plan de Aprendizaje)
09:40 - 09:45	Break (da tres vueltas por alrededor del espacio en donde te encuentres, luego da 5 saltos en un pie)
09:45 - 10:25	Historia



Intenta comenzar con aquellas asignaturas que sean más difíciles para ti y luego continúa con las de menor dificultad.



**4**

De esta manera, podrás ir ordenando y organizando todas las actividades que realizarás durante el día:

<b>Horas</b>	<b>LUNES</b>
08:00 - 09:00	Levantarse Bañarse Vestirse Tomar desayuno
09:00 - 09:40	Lenguaje (realizo las actividades que me piden en el Plan de Aprendizaje)
09:40 - 09:45	Break (da tres vueltas por alrededor del espacio en donde te encuentres, luego da 5 saltos en un pie)
09:45 - 10:25	Lenguaje (continuación)
10:25 - 10:30	Break (camina y cada 5 pasos da un salto alto, repite este ejercicio 5 veces)
10:30 - 11:15	Historia
11:15 - 11:45	Recreo (comer algo saludable)
11:45 - 12:25	Matemática
12:25 - 13:30	Almuerzo
13:30 - 14:00	Break (moverse, pero pausadamente)
14:00 - 14:40	Matemática (continuación)
14:40 - 14:45	Break (camina rodeando el espacio en donde te encuentra y cuenta el total de pasos que diste)
14:45 - 15:25	Ciencias
15:25 - 17:30	Tiempo libre
17:30 - 18:20	Tomar té
18:20 - 19:40	Tiempo libre
19:40 - 20:10	Cenar
20:40 - 21:00	Acostarse y leer
21:00	Dormir



# 5

Y siguiendo este ejemplo podrás completar tu horario semanal personal

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:00- 09:00	Levantarse Bañarse Vestirse Tomar desayuno				
09:00-09:40	Lenguaje (realizo las actividades que me piden en el Plan de Aprendizaje)				
09:40-09:45	Break (da tres vueltas por alrededor del espacio en donde te encuentres, luego da 5 saltos en un pie)				
09:45- 10:25	Lenguaje (continuación)				
10:25 - 10:30	Break (camina y cada 5 pasos da un salto alto, repite este ejercicio 5 veces)				
10:30 - 11:15	Historia				
11:15 - 11:45	Recreo (comer algo saludable)				
11:45 - 12:25	Matemática				
12:25 - 13:30	Almuerzo				
13:30 - 14:00	Break (moverse, pero pausadamente)				
14:00- 14:40	Matemática (continuación)				
14:40- 14:45	Break (camina rodeando el espacio en donde te encuentra y cuenta el total de pasos que diste)				
14:45- 15:25	Ciencias				
15:25 - 17:30	Tiempo libre				
17:30 - 18:20	Tomar té				
18:20 - 19:40	Tiempo libre				
19:40 - 20:10	Cenar				
20:40- 21:00	Acostarse y leer				
21:00	Dormir				



