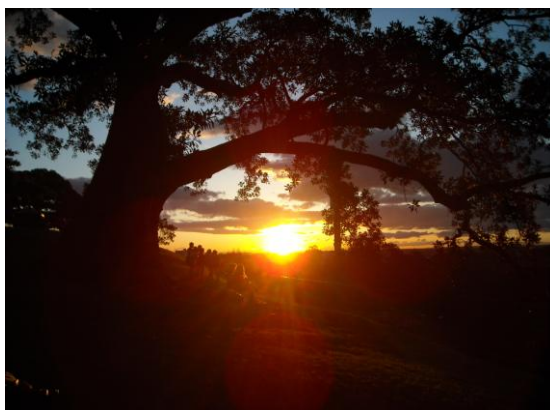


PROJECTE DE VIDA

(orientació escolar)

Curs escolar 2019-20 i 2020-21



Planificació de 2n cicle d'ESO

Curs escolar 3r i 4t d'ESO

DOSSIER PROFESSORAT

Tutor/a.-.....
(Alumne/a.-)

Projecte de vida – Materials

CURS: 2n CICLE DE L'ESO	ACTIVITAT: INTRODUCCIÓ
SESSIÓ: 0	OBJECTIU: Presentació del dossier.
DURADA APROX.: 1h.	MATERIAL: Dossier

Introducció

Apreciats alumnes,

Aquest breu quadern que avui et lliurem, vol ser una ajuda per reflexionar i decidir els camins del **futur acadèmic** de cada alumne.

En breu, us haureu de matricular del curs de 4t d'ESO i això vol dir triar un conjunt d'àrees. Aquesta elecció, la fareu en funció dels vostres interessos i capacitats, però pensant també amb una meta a llarg termini (sortides professionals).

Llegiu-lo a casa amb tranquil·litat, parleu-ne amb deteniment amb la vostra família i si teniu preguntes o inquietuds, no dubteu a demanar-nos-les al Centre.

Apreciats pares i mares,

Com podreu llegir amb aquest petit quadern de fitxes fetes a classe volen ajudar al vostre fill/a a fer una correcta elecció i també per a que vosaltres podeu estar informats, saber cada una de les sortides possibles i ajudar-vos en aquesta primera presa de decisions. Creiem molt necessària la vostra participació en l'ajuda a l'elecció dels vostres fills/es ja que sou vosaltres qui més els coneixeu.

Esperem que us sigui útil i que demaneu tots els dubtes que tingueu, per tal d'ajudar el vostre fill/a a prendre la millor decisió possible.

Tutors/es, Equip Directiu i
Departament d'Orientació

Normativa de referència:

- Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació (LEC).
- Decret 143/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria.
- Decret 102/2010, de 3 d'agost, d'autonomia dels centres educatius.
- Normativa d'inici de curs 2019-20.

Projecte de vida – Materials

CURS: 2n CICLE DE L'ESO	ACTIVITAT: PRESENTACIÓ
SESSIÓ: 1	OBJECTIU: Presentació del dossier, evidenciar-los de com és cadascú.
DURADA APROX.: 1h.	MATERIAL: Dossier

Presentació

Fer un petit escrit de presentació. Pot contestar breument a preguntes com:

- Com sóc?
- Què m'agrada
- Con em veig dintre de 10 anys?
- Què m'agradaria fer quan acabi 4t
- De què m'agradaria treballar?

Conclusió

Un cop fetes les fitxes i revisar-les fer el comentari, es pot contestar les mateixes preguntes. Hi ha moltes diferències o canvis?

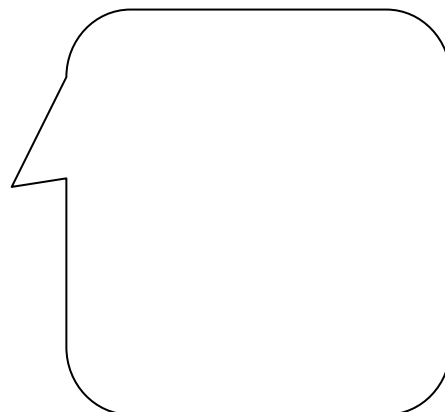
Projecte de vida

Materials fitxa n. 1

Nom.- Curs.-

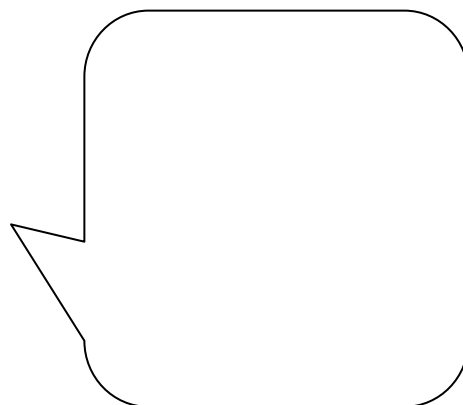
Data.-

Presentació



Data.-

Conclusió



- 1.- Presentació
- 2.- El meu projecte personal.
- 3.- Qüestionari sobre hàbits d'estudi.
- 4.- Qüestionari sobre interessos d'estudi.
- 5.- Qüestionari sobre motivació acadèmica.
- 6.- Qüestionari sobre interessos professionals.
- 7.- Qüestionari d'autoavaluació sobre l'estat físic.
- 8.- Qüestionari d'autoavaluació.

Projecte de vida – Materials

CURS: 2n CICLE de l'ESO	ACTIVITAT: Analitzar els resultats de l'avaluació final
SESSIÓ: 2	OBJECTIU: Fer una reflexió global i en conjunt de l'avaluació del grup i de cadascun dels seus membres.
DURADA APROX.: 1h.	MATERIAL: Full de treball per als alumnes.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Projecte de vida

Materials fitxa n. 2

Nom.- Curs.- Data.-

EL MEU PROJECTE PERSONAL

A.- En què t'agradaria treballar quan siguis gran?	
Per què?	
B.- Quins estudis vols fer en el futur?	
Per què?	
C.- Quina assignatura o assignatures t'interessen més?	
Per què?	
D.- En quina assignatura o assignatures creus que te'n surts millor?	
Per què?	

Projecte de vida – Materials

CURS: 2n CICLE DE L'ESO	ACTIVITAT: QÜESTIONARI D'HÀBITS D'ESTUDI
SESSIÓ: 3	OBJECTIU: Avaluar els hàbits d'estudi dels nostres alumnes i, d'aquesta manera, evidenciar-los que no en tenen gaires.
DURADA APROX.: 1h.	MATERIAL: Qüestionari de l'alumne

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

El professor/a pregunta als seus alumnes si ells consideren que tenen assolits els hàbits d'estudi mínims per a poder realitzar qualsevol curs de l'ESO sense dificultats.

Després de comentar-ho una mica, es passa el qüestionari que s'annexa i posteriorment es valora amb l'alumne.

Les respostes negatives evidencien que l'alumne observa alguna carència en aquests aspectes i per tant cal que les treballin per a millorar-les.

Projecte de vida

Materials fitxa n. 3

Nom.- Curs.- Data.-

Qüestionari sobre hàbits d'estudi

Contesta **SÍ** o **NO** a la dreta de cada qüestió:

- ✓ Preparo tot el material d'estudi abans de seure a estudiar?
- ✓ Estudio allunyat del mòbil o desconnectat?
- ✓ Començo l'estudi amb exercicis de concentració?
- ✓ Sempre estudio en el mateix lloc?
- ✓ Llegeixo ràpidament el tema abans d'aprofundir en ell?
- ✓ Normalment estudio tots els dies? (cinc a la setmana)
- ✓ Abans de començar a estudiar em miro les parts més importants?
- ✓ Em situo deixant la finestra a la meva esquerra?
- ✓ Distribueixo el temps en les matèries d'estudi sense deixar-ne cap?
- ✓ Subratllo i faig esquemes quan estudio?
- ✓ Planifico anticipadament el meu temps lliure i d'estudi?
- ✓ Quan estudio, em faig preguntes sobre el contingut del text?
- ✓ Procuro tenir llum adequada?
- ✓ Per aprendre recorro al subratllat o esquema?
- ✓ Busco les idees fonamentals quan llegeixo?
- ✓ Descobreixo amb facilitat les estructures del tema?
- ✓ Després de subratllar, confecciono l'esquema?
- ✓ Faig resums quan la lliçó em sembla difícil o confusa?
- ✓ Tots els dies estudio a les mateixes hores?
- ✓ Tinc força de voluntat per estudiar el temps desitjat?
- ✓ Dins de l'horari d'estudi faig descansos?
- ✓ Procuro mantenir una postura correcta?
- ✓ M'ocupo de ventilar la sala d'estudi?
- ✓ No em deixo portar per la fantasia i la imaginació?
- ✓ Estudio allunyat de la televisió i dels sorolls?
- ✓ Només utilitzo el mòbil, tablet o l'ordinador per consultar informació o fer un treball?

CONSELL: Les respostes negatives evidencien alguna carència en aquests aspectes i per tant cal millorar-les.

Projecte de vida – Materials

CURS: 2n CICLE de l'ESO	ACTIVITAT: El meu rendiment acadèmic
SESSIÓ: 4	OBJECTIU: Fer reflexionar sobre aspectes determinats de la seva situació acadèmica
DURADA APROX.:	MATERIAL: fitxes dels alumnes

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Aquesta activitat serveix per a fer reflexionar als alumnes sobre la seva resposta educativa i els resultats que obtenen. Tanmateix també deixa un espai per a poder debatre amb tot el grup els resultats que han obtingut.

Individualment l'alumne/a omple la fitxa que s'annexa a continuació. Un cop omplerta es comparteixen les respostes amb el grup i s'inicia un debat.

El professor/a pot avaluar la sessió valorant la participació i actitud de l'alumnat, tant en el treball individual, com el de debat.

Cal tenir en compte que sovint els joves tenen una idea molt imprecisa de la seva trajectòria acadèmica. L'autoconcepte acadèmic és un aspecte molt concret de l'autoconcepte global. El tutor o tutora pot detectar desajustaments en analitzar les respostes entre aptituds i rendiment, tant a nivell individual com grupal.

Projecte de vida

Materials fitxa n. 4

Nom.- Curs.- Data.-

Qüestionari sobre interessos d'estudi

Contesta amb sinceritat. Fes una X a l'opció proposada:

Hi véns a gust a l'institut? Sí ☐ No ☐

Per què? _____

T'agrada estudiar? Sí ☐ No ☐

Per què? _____

Quina àrea t'agrada més? _____

Per què?

- ☐ N'has de fer pocs exercicis.
- ☐ L'has d'estudiar poc
- ☐ S'hi fan experiments i observacions
- ☐ S'hi fan sortides, enquestes, etc.
- ☐ T'agrada com explica el professor/a
- ☐ Altres motius.....

Quina àrea t'agrada menys? _____

Per què?

- ☐ N'has de fer molts exercicis.
- ☐ L'has de memoritzar molt
- ☐ No hi ha ni observació ni experimentació
- ☐ No l'entens quan explica el professor/a
- ☐ Altres motius.....

Les teves notes corresponen al teu esforç en l'estudi i en el teu treball?

- ☐ Sí
- ☐ No

Per què _____

CONSELL: Comença a conèixer els teus interessos d'estudis en el futur, cal detectar desajustaments en analitzar les respostes entre aptituds i rendiment.

.

Projecte de vida – Materials

CURS: 2n cicle de l'ESO	ACTIVITAT: Qüestionari de motivació acadèmica
SESSIÓ: 5	OBJECTIU: Reforçar la motivació acadèmica dels alumnes
DURADA APROX.: 50'	MATERIAL: Fitxes A-1 i A-2 per a l'alumne/a, Fitxa A per al professor/a

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Aquest qüestionari de motivació acadèmica està confeccionat des d'un enfocament multimodal i inclou les principals conclusions dels diferents enfocaments de la motivació acadèmica. En concret s'han considerat els següents aspectes:

- Les experiències d'èxit i fracàs dels alumnes.
- La influència dels nivells d'ansietat.
- La valoració del medi ambient, en especial dels professors i companys, que condiciona l'autoconcepte i el nivell d'autoestima.
- Els treballs de Rosenthal (efecte Pigmalíó), que assenyalen com els alumnes tendeixen a comportar-se a classe segons el que esperen d'ells els professors.
- Les experiències relacionades amb l'esforç de dedicació a l'estudi i els èxits obtinguts.
- El lloc de control intern com a alt nivell motivacional. La convicció que l'èxit acadèmic professional depèn més de l'esforç personal que dels factors incontrolats i externs a l'alumne augmenta la dedicació a l'estudi i a la formació.
- La consideració que la zona activa a l'aula correlaciona positivament amb els alumnes més atents i participatius.
- L'aprenentatge comprensiu que afavoreix la reflexió i la participació en les sessions de discussió a l'aula.
- El nivell de curiositat relacionat amb l'interès i la motivació per aprendre temes nous.
- L'índex de maduresa motivacional amb els reforçadors intrínsecs, atès que el plaer que s'experimenta pel fet mateix d'aprendre és la fita educativa final dels reforçadors extrínsecs o l'aprenentatge per raons externes.

La complexitat de la motivació acadèmica queda reflectida i simplificada en els 22 ítems d'aquest qüestionari. S'ha procurat presentar-lo de la forma més simple possible, tant en el nombre d'ítems com en l'aplicació i la correcció, perquè els professors no experts en aquestes matèries puguin utilitzar-lo sense dificultat.

Els tres ítems últims indiquen el nivell d'interès i de capacitat del subjecte per a respondre el qüestionari, per la qual cosa assenyalen si les dades obtingudes mereixen ser tingudes en compte. El qüestionari incorpora un full de respostes, d'aquesta manera es facilita la correcció.

Aplicació, tabulació i interpretació del qüestionari

L'aplicació del qüestionari presenta els processos propis de qualsevol avaluació. Especialment s'atendrà al clima de confiança, sinceritat i serietat per a aconseguir la col·laboració dels alumnes.

En relació a la tabulació i la interpretació cal indicar que la puntuació s'obté multiplicant per dos el nombre de respostes "**vertader**" i afegint-li el nombre de respostes "?" (dubtós). Si es desitja passar el mateix test al final del curs no convé avisar els alumnes de quina és la resposta positiva. En cas que no es desitgi aplicar el mateix qüestionari a aquesta classe, se'ls pot demanar que ells mateixos trobin la puntuació directa.

Projecte de vida

Materials fitxa n. 5

Nom.- Curs.- Data.-

Qüestionari sobre motivació acadèmica.

Contesta amb una X la casella de vertader (V), dubtós (?) o fals (F), segons convingui.

	V	?	F
1. Trobo fàcil manifestar les meves opinions davant dels companys de classe.			
2. Els que em coneixen saben que sóc un bon estudiant.			
3. Els que m'aprecien estan satisfets de la meva dedicació a l'estudi.			
4. Crec que el meu nivell de formació és igual o més elevat que el de la majoria dels meus companys.			
5. Jo sé que si m'esforço entendré moltes de les coses que expliquen.			
6. Estudiar em resulta senzill.			
7. Tinc la impressió que quan em dedico a estudiar aprenc molt.			
8. Tinc moltes aspiracions professionals.			
9. Puc tenir èxit en els estudis independentment dels professors que tingui.			
10. Acceptaria tenir una professió en la qual hagués d'estudiar sempre.			
11. M'agrada assistir a les classes.			
12. M'agrada que el professor ens demani opinions sobre com volem les classes.			
13. M'encanta que se'm tingui en compte a classe.			
14. Tinc èxits a les classes.			
15. En els treballs o discussions en grup, normalment hi participo.			
16. Normalment puc dir que gaudeixo aprenent a les classes.			
17. Quan em perdo en les explicacions del professor m'esforço per intentar trobar el fil altra vegada.			
18. Sempre que els treballs de classe o els exàmens em surten bé, sol ser pel meu esforç i dedicació.			
19. Em resulta fàcil interrompre el professor quan no entenc el que explica.			
20. Amb freqüència, a les classes segueixo les explicacions del professor.			
21. Crec que aquest curs, com sempre, aprendré coses.			
22. Tinc prestigi com a estudiant.			
23. Trobo fàcil contestar aquest qüestionari.			
24. Resulta senzill ser sincer en aquest qüestionari.			
25. Crec que he sabut contestar bé aquest qüestionari			

Interpretació

Columna esquerra (V)	0 punts
Columna central (?)	1 punt
Columna dreta (F)	2 punts

Puntuació mitjana del curs: _____

Validesa: Si hi ha una tercera part de la classe que ha contestat a dos o tres ítems de validesa (els tres ítems finals) amb ? o F, només podrem acceptar les dades amb reserva. Caldria revisar què ha passat.

Projecte de vida – Materials

CURS: 2n cicle de l'ESO	ACTIVITAT: Els meus interessos
SESSIÓ: 6	OBJECTIU: Que els alumnes vagin coneixent els seus propis interessos professionals
DURADA APROX.: 1 h	MATERIAL: Fitxes dels alumnes

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Cal començar a treballar amb els nostres alumnes, tot el que refereix als interessos professionals que tenen, per tal de seguir amb la línia que continuarà a quart. Cal que donem a conèixer tipologies d'interessos. Nosaltres farem servir les de Holland i són en resum les següents:

TIPOLOGIES DE HOLLAND:

Tipus realista

Ambient d'oficis: Ets una persona que demostra interès per activitats pràctiques, mecàniques, que sovint exigeixen esforç físic; o bé activitats que comporten el contacte amb la natura (conrear cultius, tenir cura d'animals, etc.). Prefereixes treballar amb eines i objectes en lloc de treballar amb paraules i persones. Desitges construir coses i veure resultats pràctics del teu treball. Normalment no busques el contacte social i evites fer-te notar. Entre les ocupacions típiques d'aquesta categoria trobem: agricultura, mecànica, fusteria, conducció de vehicles, etc.

Tipus intel·lectual

Ambient científic: T'agrada observar i experimentar per comprendre els fenòmens que t'envolten. Resols els problemes amb l'ús de les idees i el llenguatge. Valores altament les matemàtiques i el treball científic en general. Tendeixes a ser una persona curiosa, reflexiva, analítica, teòrica, crítica, estudiosa i metòdica. Sovint t'agrada treballar sol. Et sents atret per professions relacionades amb la química, l'arquitectura, la biologia, la medicina, etc. , i la investigació en general.

Tipus artístic

Ambient artístic: Et relaciones amb l'entorn o ambient físic i social emprant els teus sentiments i la teva intuïció i imaginació. Demostres interès per activitats creatives. Freqüentment prefereixes un estil de vida no convencional, valores molt la independència i cerques activament oportunitats d'autoexpressió. Tendeixes a ser introspectiu. Et solen manca habilitats de tipus administratiu. T'agrada el contacte amb els altres. Entre les ocupacions corrents d'aquestes persones hi ha les d'escriptor, decorador, músic, actor o actriu, etc.

Tipus social

Ambient social: Et preocupes pel benestar dels altres i mostres el desig d'ajudar-los. Generalment et relaciones bé amb tota mena de persones, tens bona habilitat de comunicació interpersonal. Ets comprensiu, generós i sensible als problemes dels altres. Busques oportunitats d'expressar el teu interès social a través d'ocupacions com les d'assistència social, infermeria, educació, etc.

Tipus emprenedor

Ambient de direcció-negocis: T'enfrontes amb el món mitjançant una actitud audaç, dominant, enèrgica i "agressiva". Ets dinàmic, segur. Sents atracció per activitats que et proporcionen l'oportunitat de guiar els altres, persuadir-los i influir en la seva manera de pensar, o bé, convèncer-los perquè comprin els teus "productes". Valores els diners, el poder, la posició social. Ocupacions típiques: executius, càrrecs públics, empresaris, venedors, etc.

Tipus convencional

Ambient de treball d'oficina: Adoptes pautes de conducta i normes sancionades pels costums establerts per la societat. Prefereixes ocupacions amb deures clarament definits, tasques de caràcter rutinari, activitats verbals o numèriques pròpies del treball d'oficina. Ets ordenat, sistemàtic, perseverant i conformista. Els camps ocupacionals més escaients a aquest tipus de personalitat són els de comptabilitat, arxius, telefonistes, carters, etc.

Amb totes aquestes tipologies, podem fer que els alumnes es posicionin en dues d'elles per ordre de preferència, i que després reflexionin sobre si els pot anar bé o no segons són d'aptitud i personalitat.

Projecte de vida

Materials fitxa n. 6

Nom.- Curs.- Data.-

Qüestionari sobre interessos professionals.

AQUESTS SÓN ELS INTERESSOS PROFESSIONALS DE HOLLAND

TIPOLOGIES DE HOLLAND:

Tipus realista

Ambient d'oficis: Ets una persona que demostra interès per activitats pràctiques, mecàniques, que sovint exigeixen esforç físic; o bé activitats que comporten el contacte amb la natura (conrear cultius, tenir cura d'animals, etc.). Prefereixes treballar amb eines i objectes en lloc de treballar amb paraules i persones. Desitges construir coses i veure resultats pràctics del teu treball. Normalment no busques el contacte social i evites fer-te notar. Entre les ocupacions típiques d'aquesta categoria trobem: agricultura, mecànica, fusteria, conducció de vehicles, etc.

Tipus intel·lectual

Ambient científic: T'agrada observar i experimentar per comprendre els fenòmens que t'envolten. Resols els problemes amb l'ús de les idees i el llenguatge. Valores altament les matemàtiques i el treball científic en general. Tendeixes a ser una persona curiosa, reflexiva, analítica, teòrica, crítica, estudiosa i metòdica. Sovint t'agrada treballar sol. Et sents atret per professions relacionades amb la química, l'arquitectura, la biologia, la medicina, etc. , i la investigació en general.

Tipus artístic

Ambient artístic: Et relaciones amb l'entorn o ambient físic i social emprant els teus sentiments i la teva intuïció i imaginació. Demostres interès per activitats creatives. Freqüentment prefereixes un estil de vida no convencional, valores molt la independència i cerques activament oportunitats d'autoexpressió. Tendeixes a ser introspectiu. Et solen manca habilitats de tipus administratiu. T'agrada el contacte amb els altres. Entre les ocupacions corrents d'aquestes persones hi ha les d'escriptor, decorador, músic, actor o actriu, etc.

Tipus social

Ambient social: Et preocupes pel benestar dels altres i mostres el desig d'ajudar-los. Generalment et relaciones bé amb tota mena de persones, tens bona habilitat de comunicació interpersonal. Ets comprensiu, generós i sensible als problemes dels altres. Busques oportunitats d'expressar el teu interès social a través d'ocupacions com les d'assistència social, infermeria, educació, etc.

Tipus emprenedor

Ambient de direcció-negocis: T'enfrontes amb el món mitjançant una actitud audaç, dominant, enèrgica i "agressiva". Ets dinàmic, segur. Sents atracció per activitats que et proporcionen l'oportunitat de guiar els altres, persuadir-los i influir en la seva manera de pensar, o bé, convèncer-los perquè comprin els teus "productes". Valores els diners, el poder, la posició social. Ocupacions típiques: executius, càrrecs públics, empresaris, venedors, etc.

Tipus convencional

Ambient de treball d'oficina: Adoptes pautes de conducta i normes sancionades pels costums establerts per la societat. Prefereixes ocupacions amb deures clarament definits, tasques de caràcter rutinari, activitats verbals o numèriques pròpies del treball d'oficina. Ets ordenat, sistemàtic, perseverant i conformista. Els camps ocupacionals més escaients a aquest tipus de personalitat són els de comptabilitat, arxius, telefonistes, carters, etc.

Ara de totes elles, tria'n dues que consideris que estan més d'acord amb el que a tu t'agrada:

En primer lloc m'agrada la de tipus : _____

En segon lloc m'agrada la de tipus : _____

Respon ara a les següents preguntes :

1. Creus que les tipologies que has escollit, podries assolir-les sense problemes ?
2. Creus que la gent diria que tu pots desenvolupar aquestes professions sense gaires problemes ?
3. Has escollit aquestes tipologies : (marca amb una X)
 - a) Perquè t'agraden ☐
 - b) Perquè creus que ho pots aconseguir ☐
 - c) Perquè és el que sempre has pensat ☐
 - d) Per d'altres raons ☐ _____

Projecte de vida – Materials

CURS: 2n cicle de l'ESO	ACTIVITAT: Estic en forma psíquica i física?
SESSIÓ: 7	OBJECTIU: Prendre consciència de la importància que té per a l'estudiant estar en forma física i psíquica
DURADA APROX.: 1 h	MATERIAL: Fitxa A, Qüestionari

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

El professor pot fer una explicació introductòria als alumnes, tot comentant els següents punts:

- Què és estar en forma? És un estat general de benestar, tant físic com psíquic, que afavoreix la concentració i l'assimilació i, en conseqüència, augmenta l'aprofitament escolar.
- Com s'aconsegueix? No hi ha una fórmula màgica, però sí una sèrie de tècniques i normes que poden ajudar a crear aquest estat general de benestar que facilita l'estudi i les relacions personals.

A continuació es poden comentar els principals factors per a assolir aquest benestar:

- Alimentació: sana i equilibrada (es pot treballar la piràmide alimentària que s'inclou a la fitxa A).
- Descans (hores de son).
- Evitar la utilització de substàncies estimulants.
- Combatre el cansament.
- Fer exercicis de relaxació.
- Fer esport.

Finalment, el professor lliurarà als alumnes un qüestionari d'autoavaluació que finalment interpretarà d'acord amb els criteris següents:

Els **NO** tenen valor **2**

Els **?** tenen valor **1**

Els **SÍ** tenen valor **0**

Projecte de vida – Materials

Fitxa A per a l'alumne/a



Projecte de vida

Materials fitxa n. 7

Nom.- Curs.- Data.-

Qüestionari d'autoavaluació sobre l'estat físic.



Aquest qüestionari consta d'una sèrie de preguntes sobre la teva manera d'actuar i de reaccionar en diferents ambients o situacions. Has de llegir atentament cada pregunta i contestar marcant **SÍ**, **NO** o **?** de la següent manera:

SÍ: Quan la teva manera de treballar coincideix, la majoria de les vegades, amb la situació o qüestió proposada.

NO: Si no coincideix mai o la majoria de les vegades.

?: Només quan no tinguis clar si decidir-te per SÍ o NO.

1. Els dolors musculars em distreuen sovint.	SÍ	NO	?
2. Habitualment em sento casat/a, incapaç de fer res.	SÍ	NO	?
3. Tinc certa por a l'hora de triar les opcions acadèmiques.	SÍ	NO	?
4. Tinc mandra a l'hora de posar-me a treballar i procuro ajornar-ho.	SÍ	NO	?
5. Sovint tinc dificultat per concentrar-me en el treball.	SÍ	NO	?
6. Em deprimeixo amb certa facilitat quan haig de fer alguns treballs.	SÍ	NO	?
7. Quant tinc moltes coses per fer em poso malalt/a.	SÍ	NO	?
8. Abans dels exàmens em poso molt nerviós/a.	SÍ	NO	?
9. Sovint em fan mal els ulls mentre estudio o treballo.	SÍ	NO	?
10. Em resulta difícil adormir-me a la nit pensant en tot el que haig d'estudiar o de fer.	SÍ	NO	?
11. Quan provo d'estudiar amb més intensitat em fa mal el cap.	SÍ	NO	?
12. Canvio constantment d'una activitat a altra.	SÍ	NO	?
13. Quan estic estudiant m'interrompo constantment per prendre cafè, fumar, xerrar amb algú, etc.	SÍ	NO	?
14. Sovint perdo els llibres o els apunts de classe, o no recordo on els he posat.	SÍ	NO	?
15. Sóc molt desendreçat/da en la meua taula d'estudi, els apunts o els llibres.	SÍ	NO	?

16. Els meus freqüents dolors físics em distreuen i m'impedeixen de concentrar-me.	SÍ	NO	?
17. Després d'acabar les classes em sento esgotat/da i sóc incapaç de fer res.	SÍ	NO	?
18. Per estudiar amb aprofitament necessito prendre algun estimulant.	SÍ	NO	?
19. L'esport i les activitats a l'aire lliure m'avorreixen i em cansen.	SÍ	NO	?
20. Em resulta difícil establir el meu horari de treball i d'estudi.	SÍ	NO	?
21. Em poso de mal humor quan les coses no surten com m'esperava.	SÍ	NO	?
22. Sovint tinc baralles amb els meus pares i germans per causa dels estudis.	SÍ	NO	?
23. Deixo les coses per a l'últim dia i això em posa nerviós/a.	SÍ	NO	?
24. Per la nit sovint tinc malsons.	SÍ	NO	?
25. Quan estic preocupat/da, sovint em vénen a la ment idees obsessives.	SÍ	NO	?
26. Quan he tingut mals resultats a les avaluacions, he tingut la temptació de marxar de casa i engegar-ho tot.	SÍ	NO	?
27. Per poder estudiar, sobretot abans de les avaluacions, sovint faig servir estimulants.	SÍ	NO	?
28. Estic molt preocupat/da pel meu futur acadèmic i professional.	SÍ	NO	?
29. Estudio sense ganes i per força, només perquè m'obliguen els meus pares.	SÍ	NO	?
30. Quan tinc moltes coses que fer o que estudiar, em poso malat/a i em donen ganes de vomitar.	SÍ	NO	?
31. Quan em pregunten sobre els meus estudis em poso tan nerviós/a que no sé què contestar.	SÍ	NO	?
32. Tendeixo a culpar els altres dels meus propis fracassos escolars.	SÍ	NO	?
33. Sovint tinc baralles o discussions amb els meus companys de classe i amb els professors/es.	SÍ	NO	?
34. Quan tinc algun problema o dificultat, prenc alcohol "per oblidar".	SÍ	NO	?
35. Sóc molt susceptible quan em corregeixen o em criden l'atenció davant dels meus companys.	SÍ	NO	?
36. Quan estudio, sovint sento una gran preocupació.	SÍ	NO	?
37. Habitualment em fa molta mandra llevar-me pel matí.	SÍ	NO	?
38. Tinc poca confiança en mi mateix/a a l'hora de fer les meves tasques escolars.	SÍ	NO	?
39. Sovint pateixo dolor d'esquena i muscular quan estic estudiant de manera continuada.	SÍ	NO	?
40. Voldria dedicar-me a una altra activitat, però els meus pares m'aconsellen que segueixi estudiant.	SÍ	NO	?
41. Sóc molt desendregat/da en els meus menjars, i sovint menjo entre hores.	SÍ	NO	?

Ara, cal que valoris cada resposta d'acord amb els criteris següents:

Els **NO** tenen valor **2**

Els **?** tenen valor **1**

Els **SÍ** tenen valor **0**

Cal que sumis la puntuació total i comprovis en quina d'aquestes franges et trobes:

- Si tens un total de **més de 60 punts**, estàs en bona disposició per estudiar. És el que es diu estar en forma física i psíquica. Segueix així i estaràs satisfet del teu rendiment.
- Si tens **entre 40 i 60 punts**, encara tens moltes coses per millorar. Convindria que fessis un esforç per tal de superar algunes dificultats que t'impedeixen d'estar en forma i així podries obtenir millors resultats en els teus estudis.
- Si tens **menys de 40 punts**, la teva situació és molt delicada. Estàs passant per una situació d'estrès, ansietat, depressió, etc., o senzillament has arribat a un grau d'indiferència, apatia i desmotivació que està esdevenint insostenible. Demana ajut al teu tutor per tal de poder sortir d'aquest mal pas.

Projecte de vida – Materials

CURS: 2n CICLE de l'ESO	ACTIVITAT: Analitzar els resultats de l'avaluació
SESSIÓ: 8	OBJECTIU: Fer una reflexió global i en conjunt de l'avaluació del grup i de cadascun dels seus membres.
DURADA APROX.: 1h.	MATERIAL: Full de treball per els alumnes.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Aquesta activitat està pensada a fer un cop ja sabem els resultats de l'avaluació. El tutor/a té recollits el nombre d'assignatures suspeses dels components del grup, i es poden utilitzar per veure en quines assignatures van pitjor, en què és amb el que més fallen, i com ho poden fer per a millorar. Podem fer que omplin la fitxa de treball que a continuació indiquem per a poder comparar-la amb les posteriors avaluacions i comprovar si es compleixen les intencions que indiquen. Tot plegat és una sessió per a reflexionar en què hem fallat o què hem fet bé per tal de seguir amb les accions que ens aporten fruits i canviar aquelles que no ens aporten res positiu.

Cal que entenguin que el full de treball és com un contracte amb el tutor/a i que els compromisos a què s'arriba, cal fer el possible per assolir-los.

Projecte de vida

Materials fitxa n. 8

Nom.- Curs.- Data.-

Qüestionari d'autoavaluació.

Valoració dels resultats de la _____ AVALUACIÓ

1. Els resultats que he obtingut en aquesta avaluació són: (senyala amb una creu)

☐ Millors del que m'esperava.

☐ Els que m'esperava

☐ Pitjors del que m'esperava

2. Per què creus que has obtingut aquests resultats?

3. Diques tres coses que has fet bé aquest trimestre.

- a)
- b)
- c)

4. Diques tres coses que has fet malament aquest trimestre.

- a)
- b)
- c)

5. Diques tres propòsits que et plantejes a fer durant aquest trimestre per millorar el teu rendiment. Han de ser reals i has de posar aquells que procuraràs complir.

Projecte de vida – Materials

CURS: 2n cicle de l'ESO	ACTIVITAT: Avaluació final
SESSIÓ: 9	OBJECTIU: Fer participar els alumnes del seu procés d'aprenentatge i avaluació.
DURADA APROX.: 1 h	MATERIAL: Qüestionari

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

El professor repartirà el qüestionari als alumnes i proposarà que l'omplin de manera individual. A continuació, aprofitarà la reflexió feta amb aquest qüestionari per tal que els delegats elaborin un informe que duran a la sessió d'avaluació en representació de tot el grup. El guió d'aquest informe es pot basar en el següent:

1. Valoració de les matèries:

- Interès i motivació: actitud i participació.
- Metodologia i activitats.
- Nivell de comprensió: rendiment.
- Propostes dels alumnes.

2. Valoració del nivell de relació i convivència del grup:

- Relació grupal.
- Assistència, participació, incidències, etc.
- Propostes dels alumnes.

Cal recalcar als alumnes que han de redactar un informe general que eviti les particularitzacions. Els problemes de cada matèria s'han de tractar directament amb cada professor. Per tant, les possibles (pero inevitables) referències a les assignatures es procurarà que s'insertin en un marc general que eludeixi les concrecions.

Projecte de vida

Materials fitxa n. 9

Nom.- Curs.- Data.-

Qüestionari d'autoavaluació del curs

1. Valora de l'**1** al **5** cada un dels aspectes que tens a continuació, posant a cada una de les caselles de les diferents matèries la valoració atorgada: **1** (deficient), **2** (insuficient), **3** (suficient), **4** (bé) i **5** (molt bé).

	Assimilació de continguts	Metodologia i materials utilitzats	Grau d'assoliment dels objectius	Activitats realitzades	Presentació de les activitats	Actitud personal a la classe	Participació en les activitats del grup	Esforç realitzat	Convivència i relació amb el grup	Relació amb el professor/a
Llengua Castellana										
Llengua Catalana										
Anglès										
Ciències socials										
Educació Física										
Física i química										
Matemàtiques										
Biologia										
Dibuix										
Tecnologia										

2. Valora de l'1 al 5 cada un dels enunciats següents:

Raons o motius que m'animen a estudiar en aquests moments:

Aprovar el curs	1	2	3	4	5
Aconseguir l'autonomia i el control en els meus estudis	1	2	3	4	5
La curiositat i l'interès que em provoca el que estudio	1	2	3	4	5
La satisfacció que tinc quan assoleixo bons resultats	1	2	3	4	5
El poder assolir el curs que faig	1	2	3	4	5
Evitar el fracàs escolar	1	2	3	4	5
Agradar als meus pares i/o professors	1	2	3	4	5
Aconseguir els premis que m'han promès els meus pares	1	2	3	4	5
No poder treballar	1	2	3	4	5
Aprendre i saber cada dia més	1	2	3	4	5

3. Valora també de l'1 al 5 cada un dels enunciats següents:

Valoro l'esforç i la superació de les dificultats	1	2	3	4	5
Em mostro responsable i crític amb les meves obligacions	1	2	3	4	5
Tinc cura de la presentació d'exàmens i treballs	1	2	3	4	5
Llegeixo els llibres a temps i respecto la data de lliurament dels treballs	1	2	3	4	5
Prenc apunts a classe	1	2	3	4	5
Respecto el mobiliari i el material de classe	1	2	3	4	5
Falto a classe	1	2	3	4	5
Davant les activitats del grup em sento interessat i actiu	1	2	3	4	5

4. Digues els motius que han pogut influir positivament o negativa en el teu rendiment acadèmic:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

5. Digues quines activitats de reforç o mesures que tu consideres que necessites per tal de superar les dificultats o deficiències que has trobat:

- a) _____
- b) _____
- c) _____

6. Quines situacions, fets o problemes s'han plantejat en el grup que poden haver influït en el teu rendiment acadèmic?

7. Per què penses que s'han produït aquests problemes o situacions?

8. Quines solucions donaries a aquests problemes o situacions?

9. Creus que necessites ajut o suport? De qui? Com?

10. D'acord amb les teves reflexions anteriors:

a) Propostes o suggeriments sobre les diferents matèries que voldries que els delegats presentessin als professors durant la sessió d'avaluació.

b) Propostes o suggeriments sobre el funcionament del grup que voldries que els delegats presentessin als professors durant la sessió d'avaluació.

Projecte de vida – Materials

CURS: 2n CICLE de l'ESO	ACTIVITAT: Analitzar els resultats de l'avaluació final
SESSIÓ: 10	OBJECTIU: Fer una reflexió global i en conjunt de l'avaluació del grup i de cadascun dels seus membres.
DURADA APROX.: 1h.	MATERIAL: Full de treball per als alumnes.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Aquesta activitat està pensada a fer un cop ja sabem els resultats de l'avaluació. El tutor/a té recollits el nombre d'assignatures suspeses pels components del grup, i es poden utilitzar per veure en quines assignatures van pitjor, en què és amb el que més fallen, i com poden fer per a millorar.

Podem fer que omplin la fitxa de treball que a continuació indiquem per a poder comparar-la amb les anteriors avaluacions i comprovar si es compleixen les intencions que indiquen.

Tot plegat és una sessió per a reflexionar en què hem fallat o què hem fet bé per tal de seguir amb les accions que ens aporten fruits i canviar aquelles que no ens aporten res positiu.

Cal que entenguin que el full de treball és com un contracte amb el tutor/a i que els compromisos a què s'arriba, cal fer el possible per assolir-los.

Projecte de vida

Materials fitxa n. 10

Nom.- Curs.- Data.-

Qüestionari d'autoavaluació dels resultats

Valoració dels resultats de la 3ra AVALUACIÓ

1. Els resultats que he obtingut en aquesta avaluació són: (senyala amb una creu)

☐ Millors del que m'esperava.

☐ Els que m'esperava

☐ Pitjors del que m'esperava

2. Per què creus que has obtingut aquests resultats?

3. Ara que saps si pots passar de curs o no, com creus que t'anirà?

4. Digues tres propòsits que et planteges a fer durant el proper curs per millorar el teu rendiment.

5. Què en penses del curs que faràs el proper any?

Matèria	Activitats proposades
Llengua Castellana	
Llengua Catalana	
Anglès	
Ciències socials	
Educació Física	
Física i química	
Matemàtiques	
Biologia	
Dibuix	
Tecnologia	

Projecte de vida – Materials

CURS: 2n CICLE de l'ESO	ACTIVITAT: Analitzar els resultats de l'avaluació final
SESSIÓ: 11	OBJECTIU: Document orientador final.
DURADA APROX.: 1h.	MATERIAL: Full de treball per als alumnes.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Aquesta activitat està pensada a fer un cop ja sabem els resultats de les fitxes, és un full resum del consell orientador de 3r.

Informe com a consell orientador final de 3r d'ESO

Dades de l'alumne/a

Nom i cognoms de l'alumne/a

Curs acadèmic
2019-20

Assoliment dels objectius i de les competències de curs

Tenint en compte les competències generals que cal assolir en finalitzar 3r d'ESO, valoro que:

- ☐ He assolit les competències dels àmbits i matèries del curs.
- ☐ No he assolit algunes de les competències dels àmbits i matèries del curs per:
- ☐ Per manca de coneixements previs.
 - ☐ Per manca de treball personal.

Hàbits de treball i mesures específiques d'atenció a la diversitat

- ☐ El meu sistema de treball és eficaç.
- ☐ He de perfeccionar la meua tècnica de treball per tal d'obtenir millors resultats.
- ☐ No tinc hàbit d'estudi diari, constant i sistemàtic.
- ☐ He tingut una adaptació metodològica.
- ☐ He estat avaluat a partir d'un Pla Individualitzat.

Expectatives acadèmiques a curt i mitjà termini

Estudis que vull fer en acabar l'ESO:

☐	Món laboral
☐	Cicles formatius de grau mitjà
☐	Batxillerat científic i/o tecnològic
☐	Batxillerat humanístic i/o social.
☐	Batxillerat artístic
☐	Encara no ho tinc clar

Itinerari formatiu escollit per a 4t curs:

Franja 1 (3h)		Franja 2 (3h)		Franja 2 (4h)	
☐	EVP	☐	Tecnologies de la informació i la comunicació	☐	Economia i emprenedoria (4h)
☐	Llatí	☐	Economia	☐	Biologia i geologia (4h)
☐	Tecnologia	☐	Informàtica	☐	Alemanys (2h) + Filosofia (2h)
☐	Biologia i geologia	☐	Física i química	☐	Alemanys (2h) + Informàtica (2h)
☐		☐		☐	EVP (2h) + Filosofia (2h)
☐		☐		☐	EVP (2h) + Informàtica (2h)

Adequació de l'elecció

Considero que hi ha correspondència entre les competències i objectius que he assolit i l'opció formativa per la qual mostro interès:

- ☐ Sí
- ☐ No

En conseqüència, la meua elecció:

- ☐ És adequada.
- ☐ S'ha d'orientar de nou.

Signatura de l'alumne/a,

Arenys de Munt, de/d' de 2020.

Recomanacions i/o proposta de l'equip docent pel curs vinent

Tenint en compte el procés de maduresa personal i social de l'alumne/a, el grau d'assoliment de les matèries i les competències, i les opinions i valoracions de la família, l'equip docent emet, com a consell orientador, les recomanacions següents pel curs vinent:

- ☐ Que continuï així.
- ☐ El seu itinerari formatiu està encara poc definit. Cal ajudar-lo en el procés de decisió.
- ☐ Adaptació metodològica en la o les matèria/es de.....
- ☐ Pla Individualitzat.
- ☐ Programa de diversificació curricular.
- ☐ Activitats de reforç d'estiu.
- ☐ Repetició de curs.

Signatura del/de la tutor/a

Segell del centre

-
- ☐ La família hi està conforme.
 - ☐ La família no hi està conforme.

Signatura del pare, mare, tutor/a o representant legal,

Observacions.-

INFORMACIÓ ESTUDIS

Després de l'ESO

Una vegada **aconseguit el títol** de Graduat en Educació Secundària Obligatòria, hi ha diverses sortides, d'entre les que destaquem:

- Accedir a un Batxillerat.
- Accedir a un Cicle Formatiu de Grau Mitjà.
- Accedir al mercat laboral.

Si no aconsegueixes el títol de Graduat en Educació Secundària Obligatòria, tens altres sortides:

- Accedir a un Programa de Formació Professional Inicial.
- Informar-te sobre l'educació d'adults.
- Accedir al mercat laboral.