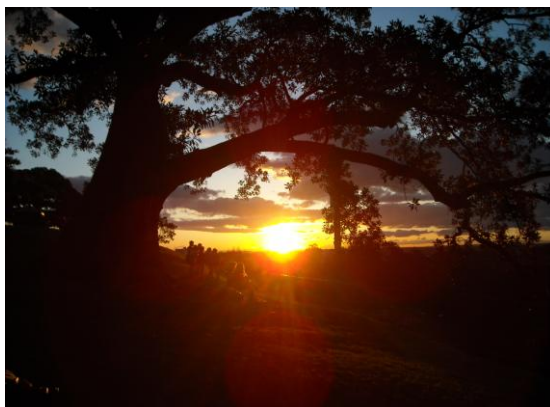


PROJECTE DE VIDA

(orientació escolar)

Curs escolar 2019-20



Planificació de 2n cicle d'ESO

Curs escolar 4t d'ESO

DOSSIER DE TREBALL

Alumne/a.-.....

Projecte de vida – Materials

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 decidir que fareu el proper curs, i després de l'ESO, què?. 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 fitxa n. 1

Nom.- Curs.- Data.-

Presentació

Edat.- Data de naixement.- Has repetit? ... Quin curs?...

Matèries triades a 4t.: 1a 2a 3a

1.- Com sóc?	
2.- Què m'agrada?	
3.- Con em veig dintre de 10 anys?	
3.- En què t'agradaria treballar quan siguis gran? Per què?	
4.- Quins estudis vols fer en el futur? Per què?	
5.- En quina assignatura o assignatures t'interessen més? Per què?	
6.- En quina assignatura o assignatures creus que te'n surts millor? Per què?	

Projecte de vida

Materials fitxa n. 2

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 fitxa n. 3

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 fitxa n. 4

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 fitxa n. 5

Nom.- Curs.- Data.-

Qüestionari d'autoavaluació sobre l'estat físic.



Estic en forma psíquica i física?

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.

Objectiu:

Prendre consciència de la importància que té per a l'estudiant estar en forma física i psíquica.

- 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.

Els principals factors per a assolir aquest benestar:

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

Projecte de vida

Materials fitxa n. 6

Nom.- Curs.- Data.-

Qüestionari d'autoavaluació.

Valoració dels resultats de la _____ AVALUACIÓ

1. Els resultats que he obtingut en aquesta avalució 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 fitxa n. 7

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										
Matemàtiques										
Franja 1										
Franja 2										
Franja 3										

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 assolixo 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 fitxa n. 8

Nom.- Curs.- Data.-

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.

Informe com a consell orientador final de 4t 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 4t 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

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.-