



IMOS PARA O INSTITUTO

CADERNO DE ORIENTACIÓN ACADÉMICA PARA 6º DE PRIMARIA



**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN DO
IES PLURILINGÜE A PARALAIA**

Este caderno pertence a

1. Que é a ESO?

A ESO (Educación Secundaria Obrigatoria) é unha nova etapa educativa a continuación da Educación Primaria, que se cursa dende os 12 ós 16 anos. Estrutúrase en dous ciclos: o **primeiro ciclo** consta de tres cursos (1º, 2º e 3º), e o **segundo ciclo** consta dun só curso, 4º de ESO.

1º ciclo:

1º de ESO: cúrsase con 12 ou 13 anos

2º de ESO: cúrsase con 13 ou 14 anos

3º de ESO: cúrsase con 14 ou 15 anos

2º ciclo:

4º de ESO: cúrsase con 15 ou 16 anos

2. As materias que se estudan na ESO

En cada curso da ESO hai un conxunto de materias chamadas **troncais (xerais e opcionais), específicas e de libre configuración.**

Cursarás unha primeira Lingua Estranxeira que a manterás durante toda a etapa. No noso centro a 1ª Lingua Estranxeira que se cursa é o inglés.

Terás que escoller entre unha 2ª Lingua Estranxeira, neste caso no noso centro poderás elixir entre **Francés e Portugués.**

En cada curso de ESO deberás escoller entre **Relixión ou Valores Éticos**, e poderás cambiar esta opción cada ano, se o desexas.

Lembra que o teu novo centro é plurilingüe, co cal todo o alumnado cursará unha materia ao longo da ESO en Inglés. **NON TEÑAS MEDO E APROVEITA A OCASIÓN.** Neste 1º curso será a materia de **EDUCACIÓN FÍSICA.**

Tamén deberás escoller unha materia de **libre configuración** en 1º e 2º de ESO, das que che oferta o centro:

As materias de libre configuración de 1º no noso centro son:

- ✓ Promoción de estilos de vida saudable
- ✓ Oratoria
- ✓ Operatoria de teclados (se a lixes en 1º non poderás facela en 2º)
- ✓ Obradoiro de música

Materias de libre configuración de 2º no noso centro:

- ✓ Educación Financeira
- ✓ Xadrez

- ✓ Operatoria de teclados (se non a elixiches en 1º)
- ✓ Programación

A continuación podes ver como se organiza o primeiro ciclo no noso instituto

1º ESO	2º ESO	3º ESO
1) Bioloxía e Xeoloxía (4h) 2) Xeografía e Historia (3h) 3) Lingua Castelá e Literatura (4h) 4) Lingua Galega e Literatura (4h) 5) Matemáticas (5h) 6) Primeira Lingua Estranxeira (Inglés)(3h) 7) Educación Física (2h) 8) Educación Plástica, Visual e Audiovisual (2h) 9) Segunda Lingua Estranxeira (Francés/Portugues) (2h) 10) Titoría (1h)	1) Física e Química (3h) 2) Xeografía e Historia (3h) 3) Lingua Castelá e Literatura (3h) 4) Lingua Galega e Literatura (3h) 5) Matemáticas (5h) 6) Primeira Lingua Estranxeira (Inglés)(3h) 7) Educación Física (2h) 8) Música (2h) 9) Tecnoloxía (3h) 10) Segunda Lingua Estranxeira (Francés/Portugues)(2h) 11) Titoría (1h)	1) Bioloxía e Xeoloxía (2h) 2) Física e Química (2h) 3) Xeografía e Historia (3h) 4) Lingua Castelá e Literatura (3h) 5) Lingua Galega e Literatura (3h) 6) Primeira Lingua Estranxeira (Inglés) (3h) 7) Educación Física (2h) 8) Música (2h) 9) Tecnoloxía (2h) 10) Educación Plástica, Visual e Audiovisual (2h) 11) Titoría (1h)
<p>ELIXIR UNHA: Promoción de estilos de vida saudables (1h) Oratoria (1h) Obradoiro de Música (1h) Operatoria de teclados (1h)</p> <p>ELIXIR UNHA: Relixión (1h) Valores Éticos (1h)</p>	<p>ELIXIR UNHA: Educación Financiera (1h) Xadrez (1h)</p> <p>Programación(1h) Operatoria de teclados (1h)</p> <p>ELIXIR UNHA: Relixión (1h) Valores Éticos (1h)</p>	<p>ELIXIR UNHA: Matemáticas académicas (4h) Matemáticas aplicadas (4h)</p> <p>ELIXIR UNHA: Francés/Portugues (2h) Cultura Clásica (2h)</p> <p>ELIXIR UNHA: Relixión (1h) Valores Éticos (1h)</p>

3. Contidos das materias de libre configuración de 1º de ESO

No IES Plurilingüe A Paralaia ofrecemos en 1º de ESO catro materias e debes escoller unha delas:

- Promoción de hábitos de vida saudable
- Oratoria
- Obradoiro de música
- Operatoria de teclados

Promoción de estilos de vida saudable:

O currículo de Promoción de Estilos de Vida Saudables ten como finalidade abordar a prevención dos efectos negativos da inactividade física e da dieta desequilibrada, tratando de proporcionarlle ao alumnado unha serie de competencias que lle permitan, desde a práctica, adquirir e instaurar un estilo de vida saudable e que este se manteña no tempo.



O currículo divídese en dous bloques de contidos: "Actividade física e saúde" e "Alimentación para a saúde".

O bloque de contidos "Actividade física e saúde" está centrado no coñecemento dos efectos positivos sobre a saúde se levamos unha vida activa. Ademais, aborda de maneira sinxela o traballo no ámbito socioemocional de estratexias que permiten evitar os hábitos tóxicos relacionados coa actividade física (sedentarismo, lecer excesivo a través de pantallas, etc.).

O bloque de "Alimentación para a saúde", hábitos de alimentación e hidratación saudables a través do coñecemento dos alimentos e das bebidas, así como das súas proporcións máis adecuadas ás súas propias características e demandas enerxéticas, o alumnado debe aprender a avaliar de forma sinxela a súa inxestión e a instaurar un estilo de vida saudable a través da elaboración e a posta en marcha de dietas equilibradas, partindo de patróns alimentarios saudables, como as dietas atlántica e mediterránea. Procúrase tamén o desenvolvemento da capacidade crítica na compra de alimentos e bebidas, dotando de ferramentas que permitan facer unha análise crítica das etiquetas nutricionais. No ámbito socioemocional, trátase de dotar ao alumnado das ferramentas básicas para se enfrontar con éxito ao perigo de adquirir hábitos tóxicos para a súa saúde (alcohol, tabaco, drogas, etc.)

Oratoria

A oratoria, a arte de falar, é inseparable da retórica, a arte de persuadir. O traballo coa oratoria implica unha reflexión ética sobre os fins que nos propomos, unha valoración das perspectivas coas que nos achegamos a un tema de discusión e unha toma de conciencia respecto á subordinación das ideas e dos intereses propios ao concepto da verdade, aos valores democráticos e aos dereitos fundamentais.



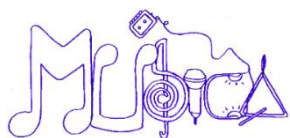
Os contidos da materia distribúense en catro bloques:

O primeiro bloque, "O discurso persuasivo", pretende ofrecerlle ao alumnado un primeiro achegamento a mostras representativas de discursos breves ou de fragmentos de discurso de índole persuasiva. Trátase de que o alumnado, ademais de pór en práctica as destrezas fundamentais da comprensión de lectura e de escoita comprensiva, se familiarice con discursos persuasivos variados e de que identifique os seus procedementos construtivos e elocutivos.

No segundo bloque, "Elaboración do discurso persuasivo" teñen unha gran presenza as destrezas de procura e tratamento da información, de comprensión lectora e de expresión escrita. Un coñecemento adecuado do tema do discurso é fundamental para adquirir a autoconfianza que todas as persoas precisan para falar ante un auditorio; unha estrutura clara e ordenada do discurso e un manexo axeitado da lingua e das técnicas da retórica son atributos necesarios de calquera discurso oral eficaz.

O terceiro bloque, "A presentación do discurso persuasivo" precisará maiores esforzos e maior tempo de dedicación, pois a oratoria ten como fin último a presentación oral dun discurso ante un auditorio: en oratoria, nada existe ata que é presentado ao público. Neste bloque inclúense contidos relacionados co emprego de soportes audiovisuais e informáticos que serven de apoio ao discurso.

No cuarto bloque, "Oratoria, valores e educación emocional", o alumnado debe aprender a construír os seus discursos desde a honestidade intelectual e desde a vontade de alcanzar o entendemento entre posturas contrarias. Tamén debe aprender a identificar as estratagemas de quen presenta deliberadamente non unha verdade, senón unha aparencia de verdade. Por outra banda, o alumnado debe empregar a palabra e as técnicas da retórica e da oratoria para presentar proxectos, achegas, opinións ou refutacións en foros diversos nos que poida participar (xuntanzas no ámbito escolar, asociativo, etc.) ou en simulacións de foros institucionais ou profesionais (intervencións de tipo político, profesional, académico, etc.), optando por perspectivas innovadoras que transformen positivamente a realidade e defendan os dereitos fundamentais da nosa democracia.



Obradoiro de Música 1º ESO

A interpretación vocal e instrumental son os dous eixos arredor dos cales se organiza esta materia.

A práctica musical mellora a memoria, a concentración, a psicomotricidade, o control das emocións, a autoestima, as habilidades para enfrontarse a un público ou a capacidade para traballar en grupo.

Traballaremos dun xeito práctico e lúdico:

- ❖ Improvisando pequenas pezas mediante o uso da voz, da percusión e os instrumentos que temos na aula.
- ❖ Utilizando a escoita de pequenas melodías para realizar coreografías.
- ❖ Aproximándonos ás distintas tecnoloxías musicais e ás súas posibilidades creadoras.



- ❖ Relacionando a música con outras linguaxes: corporal, teatral, cinematográfica, radiofónica ou publicitaria.
 - ❖ Indagando sobre as novas tendencias musicais, representantes e grupos de música
 - ❖ Utilizando as tecnoloxías da información nos procesos de creación musical.
- ❖ Coñecendo técnicas de gravación analóxica e dixital, para rexistrar as creacións propias, as interpretacións realizadas no contexto da aula e outras mensaxes musicais.

Ademais nos permitirá traballar a sensibilización, a actitude crítica ante o consumo indiscriminado de música e a contaminación sonora, a relación con outras culturas,...

Vai ser unha materia fundamentalmente práctica, vai fomentar o traballo cooperativo, coordinarase con outras materias e será unha materia organizada por pequenos proxectos.



OPERATORIA DE TECLADOS

- ERGONOMÍA E MECANOGRAFÍA:

- Postura corporal ante o ordenador.
- Organización dos elementos e espazos de traballo.
- Colocación dos dedos.
- Coñecemento da disposición das teclas.
- Uso dos métodos de escritura ó tacto nunha aplicación informática.



- TÉCNICAS DE ARQUIVO E XESTIÓN DOCUMENTAL:

- Xestión de periféricos.
- Creación de cartafoles e arquivos.
- Gardar ficheiros.



XA SABES CAL MATERIA VAS ELIXIR?



Fálao na túa casa, cos teus compañeiros/as, co teu titor/a, coa orientadora o con quen ti queiras.

4. Tutoría

Cada grupo na Educación Secundaria Obrigatoria ten asignado un profesor/a titor/a que ten as seguintes funcións:

- Coordinar a avaliación e o proceso de aprendizaxe do alumno.
- Servir de canle de comunicación entre os alumnos e os demais membros da comunidade educativa.
- Orientar aos alumnos nas opcións académicas e profesionais máis acordes coas súas capacidades e intereses.
- Informar ás familias da evolución do alumnado no centro.



O profesor titor/a ten unha hora de reunión semanal co seu grupo para realizar un seguimento da clase. Tamén dedicará esa hora semanal a realizar actividades de tutoría relacionadas con valores, técnicas de estudo, orientación académica, etc..

O titor/a tamén ten asignada unha hora semanal para reunirse cos pais/nais.

Dependendo do curso, realízanse unha serie de programas e actividades propostas polo Departamento de Orientación.

O teu titor/a será unha figura moi importante ao longo da ESO, e aínda que cambiará en cada curso, será a persoa que mellor te coñeza e a quen debes acudir cando precisas algún tipo de axuda ou información. Ó chegar ó Instituto, o teu **titor ou titora** axudarache a resolver todas as dúbidas que teñas, e será o teu guía para integrarte e adaptarte ao novo centro.

Pero ademais vas atoparte cunha novidade que esperamos sexa do teu agrado, é **o/a compañeiro/a titor/a**. Así ao inicio de curso asignarásche un compañeiro/a de 2º da ESO que che servirá de guía especialmente no 1º trimestre; el/ela será ese compañeiro/a ao que

poderás acudir para solucionar cantas dúbidas e preguntas teñas nese primeiro momento de integración ao teu novo centro.

Ademais no centro existen **OS MEDIADORES ESCOLARES**, que son compañeiros/as de cursos superiores que se formaron para axudar aos demais na resolución pacífica de pequenos conflitos. Tamén haberá **COMPAÑEIROS AXUDANTES** na túa aula que, te servirán de apoio.

5. Avaliación e Promoción de curso

A avaliación consiste en valorar se os/as alumnos/as acadan os obxectivos educativos establecidos nas diferentes materias. Esta valoración (que se reflicte nas notas) realízase trimestralmente polos profesores/as do grupo, coordinados polo titor/a. Os resultados que se fan constar no teu expediente son os de final de curso.

A valoración exprésase igual que en primaria, mediante estas cualificacións numéricas:

Sobresaínte: 9 ou 10
Notable: 7 ou 8
Ben: 6
Suficiente: 5
Insuficiente: 4, 3, 2, 1

Os alumnos e as alumnas terán promoción de curso no caso de superaren todas as materias cursadas ou teren avaliación negativa en dúas materias como máximo, e repetirán curso cando teñan avaliación negativa en tres ou máis materias, ou en dúas materias que sexan simultaneamente Lingua Galega e Literatura e Matemáticas, ou en Lingua Castelá e Literatura e Matemáticas.

As materias pendentes de cursos anteriores contan tamén para a promoción. É importante saber que as materias coa mesma denominación (é dicir o mesmo nome) en diferentes cursos da ESO consideraranse materias distintas.

Na ESO pódese repetir un total de dúas veces en toda a etapa.

Ao rematar cada un dos cursos de ESO cada alumno recibirá un **Consello Orientador** do equipo de profesores con recomendacións sobre o itinerario a seguir no curso seguinte e o informe do grao de consecución das competencias e o logro dos obxectivos.

É importante ter en conta que estes criterio de promoción pódense modificar, se xurde algunha situación excepcional, como a use se está a vivir neste curso 2019-2020

6. Recuperacións

No caso de suspender algunha materia nun trimestre terás a oportunidade de recuperala no seguinte. Se no 3º trimestre suspendes algunha materia deberás presentarte aos **exames de recuperación en SETEMBRO**.

No caso de promocionar ao seguinte curso con algunha suspensa deberás intentar recuperala tamén no curso seguinte mediante un exame ou traballo específico, seguindo un plan específico personalizado.

7. Titulación

Unha vez rematada a ESO, os alumnos que superen todas as materias obterán o título de GRADUADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA. Este título permite o acceso ós seguintes estudos:

- ✓ Bacharelato (2 cursos)
- ✓ Formación profesional de grao medio (2 cursos)
- ✓ Ensinanzas especiais: de artes plásticas e deseño e ensinanzas deportivas

8. Medidas de atención á diversidade

Ao longo de cada curso de ESO o instituto organizará diferentes medidas de atención á diversidade para axudar ao alumnado no caso de que presente dificultades de aprendizaxe, sempre que demostre interese por aprender e superarse. Estas medidas serán propostas polo profesorado e poden ser:

- Exención de 2ª lingua estranxeira en 1º e 2º	- Integración de materias en ámbitos
- Adaptacións curriculares das materias	- Programas de mellora da aprendizaxe e o rendemento
- Reforzos	- Apoio por parte do profesorado de apoio
- Agrupamentos	- Medidas de aprendizaxe da lingua para o alumnado procedente do estranxeiro
- Desdobramentos	

Tamén daremos resposta a aquel alumnado que polas súas características sexa quen de ter un programa de enriquecemento, este farase dentro da aula ordinaria. No último curso do 1º ciclo (3º ESO) e en 4º da ESO hai programas específicos de enriquecemento da 2ª Lingua Estranxeira.

9. Avaliación inicial (Preavaliación)

Nas primeiras tres semanas de clase, en todos os cursos de ESO, realizaranse actividades de avaliación inicial nas materias, co fin de coñecer os niveis de partida do alumnado. O fin desta avaliación é adaptar as materias ás necesidades dos alumnos. Non é preciso preparar nada, tan só participar con interese e ilusión por comezar un novo curso.

O noso obxectivo é darche a resposta educativa máis axeitada as túas características individuais.

10. Os horarios do instituto

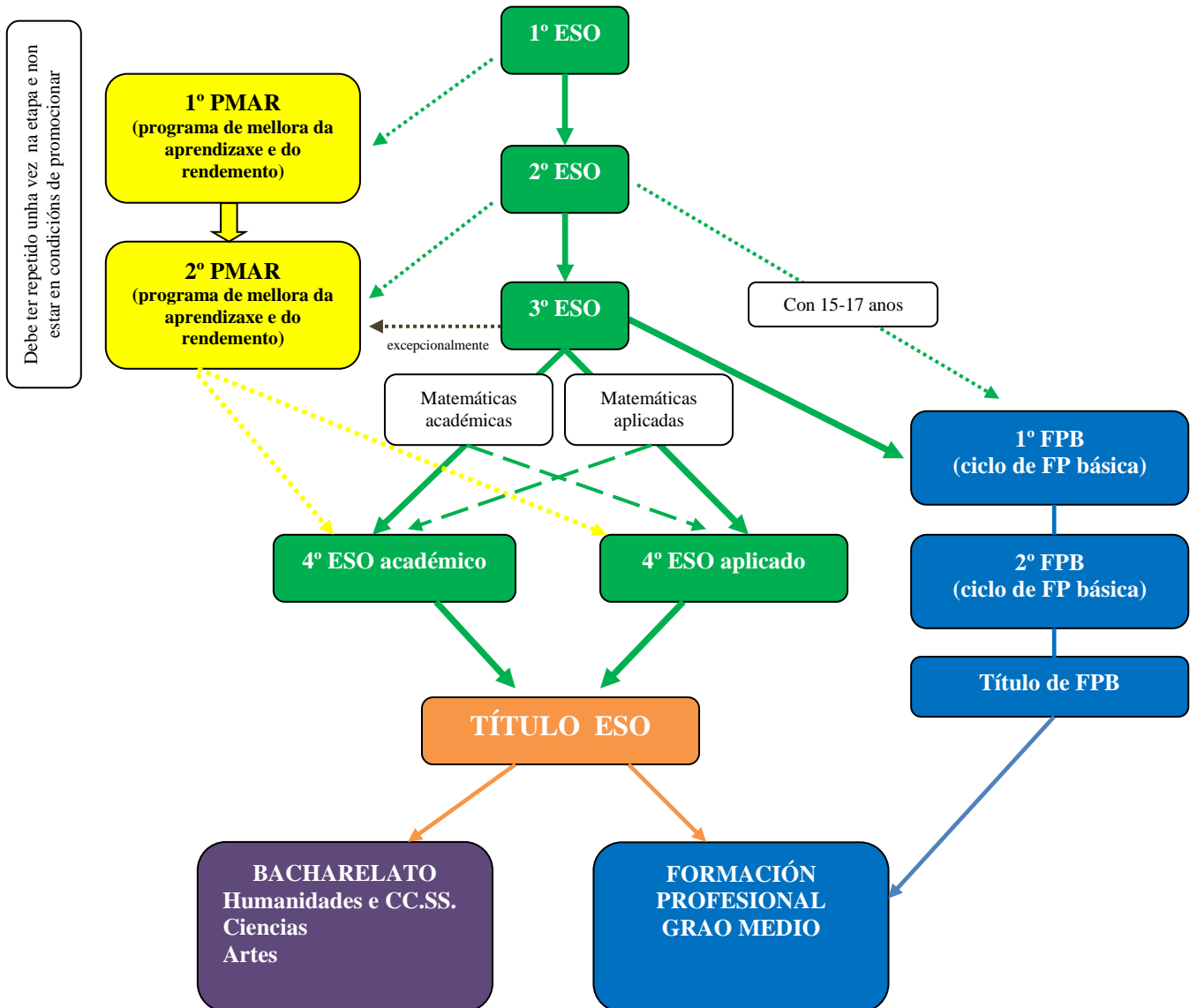
Terás un total de 32 sesións semanais de 50' distribuídas na seguinte táboa. Como ves a hora de entrada é ás 8.30 e a de saída ás 14.00. En todos os institutos hai clase unha tarde. No IES Plurilingüe A Paralaia é os luns, de 16.00 a 17.40. Haberá un recreo de 30 minutos de 11.00 a 11.30.

A modo de exemplo este sería un horario tipo de 1º da ESO. Nel podes ver que nalgúns materias teñen as dúas sesións xuntas, normalmente poden ser a Educación Física e Educación Plástica e Visual.

Hora	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
8:30 – 9:20	Matemáticas	2ª Lingua estranxeira	Educ. Plástica e visual	Lingua castelá	Lingua castelá
9:20 – 10:10	Inglés	Matemáticas	Educ. Plástica e visual	Lingua galega	Matemáticas
10:10 – 11:00	Titoría	Lingua castelá	2ª Lingua estranxeira	Inglés	Valores éticos / Relixión católica
11:00 – 11:30	RECREO				
11:30 – 12:20	Lingua galega	Xeografía e historia	Matemáticas	Matemáticas	Inglés
12:20 – 13:10	Oratoria / Prom. estilos vida saudables	Bioloxía e xeoloxía	Xeografía e historia	Educación física	Bioloxía e xeoloxía
13:10 – 14:00	Bioloxía e xeoloxía	Lingua galega	Bioloxía e xeoloxía	Educación física	Lingua galega
16:00 – 16:50	Lingua castelá				
16:50 – 17:40	Xeografía e historia				

11. A estrutura do sistema educativo

Por último presentámosche a **ESTRUTURA DO SISTEMA EDUCATIVO**, na que iremos afondando curso a curso:



12. Recomendacións para ter éxito na ESO:

A ESO é unha etapa máis, e como todos os estudos ten a súa dificultade se non te organizas ben. Podes ter en conta estas recomendacións que che axudarán a ter éxito dende o comezo:



1º Utiliza a túa axenda: Mellor anotar todo (tarefas, datas, dúbidas,...) nunha axenda que nunha simple libreta. A axenda deberá acompañarte sempre e debes tela dispoñible na mesa da clase e na mesa de estudo.

2º Organiza o tempo de estudo na casa: Dende o primeiro día de clase elabora un horario de estudo, reserva tempo non só para facer os deberes senón tamén para repasar, adiantar traballos, lectura de libros. Ten en conta as outras actividades que realizas para que o horario sexa realista, pero tamén debe ser flexible, debes revisalo todas as semanas e modifícalo se fai falta.

3º Estuda un pouco cada día: A dedicación diaria e tranquila aos estudos é a mellor medida para ter éxito. Repasa o que se deu na clase ese día. Todas as semanas convén adicarlle un par de sesións de estudo a cada materia.

4º Atende na clase e leva os apuntes ó día: Aproveita o tempo na clase, estate atento ás explicacións do profesor/a, mantente activo/a, pregunta, pide axuda ao profesorado ou aos compañeiros. Cando estudes unha materia procura lembrar o que se explicou na clase.

5º Prepara os exames con antelación: En secundaria non terás exames con moita frecuencia, fundamentalmente celébranse en decembro, marzo e xuño. Ademais podes ter máis dun exame nun mesmo día. Se o deixas para o final terás moita materia acumulada e non che dará tempo a estudala. Estuda a diario como se tiveras un exame de cada materia cada semana, así estarás sempre preparado/a e relaxado/a.

6º Realiza un estudo activo: Estudiar pode resultar aburrido se te adicas soamente a ler ou memorizar. Aplica diferentes técnicas para manterte activo/a e concentrado/a. Lembra este método:

1. Pre - Lectura ou lectura rápida.
2. Lectura lenta e comprensiva.
3. Subliñado.
4. Esquema.
5. Memorización do esquema.
6. Repaso.

COMPROBA O QUE SABES:

1. Cantos ciclos hai na ESO?

.....

2. Cales son os requisitos para promocionar de curso?

.....

.....

3. Cantas veces se pode repetir en total?

.....

4. Cantas horas de clase hai cada día?

.....

5. Cantos titores vas ter o vindeiro curso?

.....

6. Cal é a finalidade da avaliación inicial na ESO?

.....

.....

7. Que se pode estudar despois da ESO?

.....

8. Que materia desexas escoller en 1º de ESO das de libre configuración?

.....

Por que?

.....

.....

9. Que 2ª Lingua Estranxeira vas a escoller?

.....

Por que?

.....

.....



IES Plurilingüe A Paralaia

O Redondo s/n

36950 Moaña

Teléfono: 886120354

Fax: 886120377

e-mail: ies.paralaia@edu.xunta.es

Web: www.edu.xunta.es/centros/iesaparalaia