



ESTUDIAR EN SECUNDARIA

Departamento de Orientación



¿QUÉ ES ESTUDIAR?

El estudio es un **trabajo** cuyo fin es **aprender**.
No es la única forma de aprender.

VARIABLES PERSONALES:

- Capacidad intelectual, atención, memoria...
- Motivación
- Estado de salud

VARIABLES AMBIENTALES

- Ambiente familiar: implicación parental
- Ambiente escolar
- Amigos, pandilla y relaciones sociales
- Lugar de estudio

VARIABLES FORMALES

- Planificación del tiempo de estudio
- Método de estudio



1. Fijar un horario de estudio

- 1º.- Intenta estudiar siempre a la misma hora y en el mismo sitio.
- 2º.- Estudia al menos cinco días a la semana.
- 3º.- Procura estudiar materias que has tenido esa misma mañana
- 4º.- Haz una lista de las asignaturas de cada día, ordenándolas de mayor a menor dificultad, de mayor a menor cantidad de materia, de menor a mayor motivación que despierta en ti,...
- 5º.- Ten en cuenta en tu horario estudio, repaso, trabajos, deberes y descansos.
- 6º.- Calcula el tiempo para cada una (al cabo de 3/4 semanas lo harás con precisión).



2. Organización de la sesión diaria de estudio.

-**Ordena las tareas que vas a hacer en la sesión de cada día**

1º: haz una tarea de **esfuerzo medio**, por ej. haz el repaso de una o dos materias ya estudiadas, o el estudio de una materia fácil.

2º. Continúa con el estudio de **una asignatura** que te resulte **complicada** o menos motivadora.

3º.- Haz una **tarea que exija menos concentración** para ti: estudia una asignatura fácil o que precise *hacer ejercicios* (matemáticas, inglés/francés,...)

- **Cada 60'** , **descansa 5' ó 7'** sin salir de la habitación, no vayas a la TV, no te conectes a Internet, no cojas el móvil,... Levántate, estírate, abre un momento la ventana,...

- **Cuando termines tu sesión programada, haz algo que te guste.**

- **Cumple lo que te has programado.** Si es necesario modifica los tiempos para días siguientes.



ESTRUCTURA DE UN PLAN DE TRABAJO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sáb/Domingo
De a DEBERES	De a DEBERES	De a DEBERES	De a DEBERES	De a DEBERES	Decidir horario para estudiar y para tareas que requieren más tiempo: - Cuadernos - Láminas - Trabajos - ...
30´: De ... a Asignatura 1 Dific media	30´: de ... a Asignatura 1 Dific media	30´: de ... a Asignatura 1 Dific media	30´: de ... a Asignatura 1 Dific media	30´: de ... a Asignatura 1 Dific media	
DESCANSO 5-7 minutos.	DESCANSO 5-7 minutos.	DESCANSO 5-7 minutos.	DESCANSO 5-7 minutos.	DESCANSO 5-7 minutos.	
30´: Asig 2 La más difícil o q menos le guste	30´: Asig 2 La más difícil o q menos le guste	30´: Asig 2 La más difícil o q menos le guste	30´: Asig 2 La más difícil o q menos le guste	30´: Asig 2 La más difícil o q menos le guste	
CAMBIO DE MATERIA 5 minutos máximo	CAMBIO DE MATERIA 5 minutos máximo	CAMBIO DE MATERIA 5 minutos máximo	CAMBIO DE MATERIA 5 minutos máximo	CAMBIO DE MATERIA 5 minutos máximo	
20´: Asig 3 Fácil o que le guste	20´: Asig 3 Fácil o que le guste	20´: Asig 3 Fácil o que le guste	20´: Asig 3 Fácil o que le guste	20´: Asig 3 Fácil o que le guste	

Estudiar un tema

1º.- “Activar” los contenidos previos: *¿qué sé de esto?. Al empezar a trabajar un tema o una parte de él, es importante...*

- analizar el **título del tema o del apartado:** *¿qué quiere decir?, ¿qué sé de eso?, ¿de qué espero que hable?*

-**Mirar, “leer” las imágenes:** *¿Qué representan?; ¿qué tienen que ver con el tema?*



6 El reino Animal.
Los animales vertebrados

SABER

- El reino Animal
- Las características de los animales vertebrados
- Los peces
- Los anfibios
- Los reptiles
- Las aves
- Los mamíferos
- El ser humano
- La importancia de los vertebrados para las personas

SABER HACER

- Realizar un dibujo científico
- Averiguar qué come un mamífero según su dentadura

La musaraña agita los bigotes a gran velocidad para determinar



2º.- Iniciar lectura: apartado por apartado.

Es una lectura lenta, intentando comprender todo.

a.- hacer *predicciones* sobre el texto: *van a decir que...*

b.- *releer las partes confusas*. Ser consciente de cuando no se es capaz de extraer el significado de un párrafo. Seleccionar en él las palabras difíciles de entender, aclarar su significado. Anotar al lado de lo no comprendido un interrogante (?), para pedir ayuda en caso de no entenderlo.

c.- Para *mantener la atención*.

- al final de cada oración poner un signo (+) si he entendido, (¿?) si ha entendido solo una parte y un signo (-) si no he entendido nada.
- hacer anotaciones con comentarios de clase,...
- siempre que puedas, visualiza la lectura como si estuviéras viendo una película



CLAVES PARA ESTUDIAR

- Reconocer las características propias de los animales.
- Conocer los principales tipos de alimentación de los animales.

1

El reino Animal

Los animales constituyen un grupo muy diverso en el que se encuentran desde formas de vida tan sencillas como una esponja, hasta otras muy complejas, como una ballena o el ser humano. Sin embargo, todos los animales presentan características comunes:

- Son **pluricelulares**, con tejidos diferenciados y órganos.
- Están formados por células **eucariotas**.
- Tienen nutrición **heterótrofa**. Al ser incapaces de fabricar su propio alimento, se nutren de otros seres vivos o de sus restos.
- La mayoría pueden **moverse** y **desplazarse** de forma activa.
- Poseen gran **sensibilidad** a los cambios que se producen en el medio que habitan, detectándolos y respondiendo a ellos.
- Casi todos los animales poseen un **esqueleto**, interno o externo, que los protege y permite el movimiento.
- Viven en ambientes tanto acuáticos como terrestres.

¿Cómo se clasifican los animales?

Se puede hacer de diferentes formas, pero la más sencilla es atendiendo a la presencia o no de columna vertebral.

- **Invertebrados**. Son animales sin columna vertebral. Algunos carecen de esqueleto, como las medusas, y otros poseen un esqueleto externo o **exoesqueleto**, como los insectos.
- **Vertebrados**. Son animales con columna vertebral. Poseen esqueleto interno o **endoesqueleto**, como los caballos.

La simetría de los animales

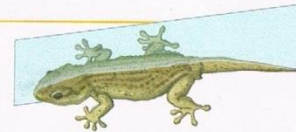
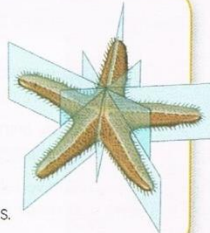
Excepto las esponjas, los animales presentan **simetría**, es decir, su cuerpo se divide en partes simétricas entre sí por medio de diferentes planos o ejes. Pueden presentar básicamente dos tipos de simetría: radial y bilateral.



INTERPRETA LA IMAGEN

- 1 ¿Cuántos planos de simetría presenta la estrella de mar?
- 2 Observa las dos mitades en las que se divide el cuerpo de la salamandra e imagina que colocarás una sobre la otra. ¿Son iguales o simétricas? Razona tu respuesta.

Un animal presenta **simetría radial** si su cuerpo puede dividirse en más de dos partes simétricas por varios planos imaginarios distintos. Poseen esta simetría animales sedentarios, flotantes o de movimientos limitados, como la estrella de mar o las anémonas.



Un animal posee **simetría bilateral** si su cuerpo se divide en dos partes simétricas por medio de un plano imaginario. Esta simetría facilita la locomoción. Caracteriza a los animales de organización estructural más compleja, como los insectos o los vertebrados.

3º.- Subrayar.

Lo importante: ideas principales, definiciones, datos,

NO: ejemplos, aclaraciones,...

Marcar y escribir palabras nuevas/ complicadas:

- pluricelular
- eucariota
- heterótrofa
-

CLAVES PARA ESTUDIAR

- Reconocer las características propias de los animales.
- Conocer los principales tipos de alimentación de los animales.

1

El reino Animal

Los animales constituyen un grupo muy diverso en el que se encuentran desde formas de vida tan sencillas como una esponja, hasta otras muy complejas, como una ballena o el ser humano. Sin embargo, todos los animales presentan características comunes:

- Son **pluricelulares**, con tejidos diferenciados y órganos.
- Están formados por células **eucariotas**.
- Tienen nutrición **heterótrofa**. Al ser incapaces de fabricar su propio alimento, se nutren de otros seres vivos o de sus restos.
- La mayoría pueden **moverse** y **desplazarse** de forma activa.
- Poseen gran **sensibilidad** a los cambios que se producen en el medio que habitan, detectándolos y respondiendo a ellos.
- Casi todos los animales poseen un **esqueleto**, interno o externo, que los protege y permite el movimiento.
- Viven en ambientes tanto acuáticos como terrestres.

¿Cómo se clasifican los animales?

Se puede hacer de diferentes formas, pero la más sencilla es atendiendo a la presencia o no de columna vertebral.

- **Invertebrados.** Son animales sin columna vertebral. Algunos carecen de esqueleto, como las medusas, y otros poseen un esqueleto externo o **exoesqueleto**, como los insectos.
- **Vertebrados.** Son animales con columna vertebral. Poseen esqueleto interno o **endoesqueleto**, como los caballos.

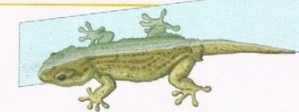
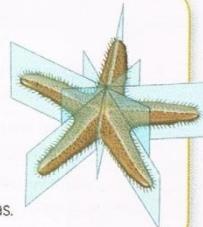
La simetría de los animales

Excepto las esponjas, los animales presentan simetría, es decir, su cuerpo se divide en partes simétricas entre sí por medio de diferentes planos o ejes. Pueden presentar básicamente dos tipos de simetría: radial y bilateral.

INTERPRETA LA IMAGEN

- 1 ¿Cuántos planos de simetría presenta la estrella de mar?
- 2 Observa las dos mitades en las que se divide el cuerpo de la salamandra e imagina que colocaras una sobre la otra. ¿Son iguales o simétricas? Razona tu respuesta.

Un animal presenta **simetría radial** si su cuerpo puede dividirse en más de dos partes simétricas por varios planos imaginarios distintos. Poseen esta simetría animales sedentarios, flotantes o de movimientos limitados, como la estrella de mar o las anémonas.



Un animal posee **simetría bilateral** si su cuerpo se divide en dos partes simétricas por medio de un plano imaginario. Esta simetría facilita la locomoción. Caracteriza a los animales de organización estructural más compleja, como los insectos o los vertebrados.

La alimentación de los animales

Según la procedencia del alimento, los animales pueden ser:

- **Carnívoros.** Si se alimentan de otros animales.
- **Herbívoros.** Cuando se alimentan de plantas.
- **Omnívoros.** Si toman alimentos de origen animal y vegetal.

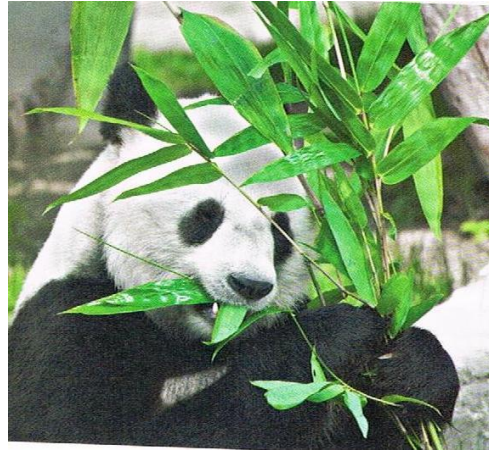
Además, los animales consiguen el alimento de formas muy distintas. En función de su forma de alimentarse se diferencian los siguientes grupos.

<u>Sedimentívoros</u>	<u>Parásitos</u>	<u>Carroñeros</u>
<p>Toman la materia orgánica del sedimento que ingieren, que luego eliminan. Por ejemplo, la lombriz de tierra o la holoturia.</p>	<p>Se alimentan a costa de otros seres vivos, sin llegar a matarlos. Como la sanguijuela o el mosquito, que lo hacen de la sangre de otros animales.</p>	<p>Consumen cadáveres de otros animales, que deben encontrar. Por ejemplo, las larvas de muchos insectos, los buitres y las hienas.</p>
		
<u>Filtradores</u>	<u>Depredadores</u>	
<p>Se alimentan de las partículas orgánicas de pequeño tamaño que hay en el agua, que conducen a la boca mediante corrientes, tentáculos, etc. Son filtradores las esponjas, los moluscos bivalvos y las ballenas.</p>	<p>Son animales que eligen y capturan a sus presas. Para ello presentan estructuras como tentáculos, aguijones o dientes. Es el caso de las anémonas, los insectos y la mayoría de los vertebrados, como por ejemplo los lobos.</p>	
		

- Sedimentívoros
- Parásitos
- Carroñeros
- Filtradores
- Depredadores

5

4º. Elaborar un esquema



5º. Memorizar desarrollando el esquema: mentalmente, en voz baja, alta, grabándote,... dos o tres veces con el esquema delante, dos o tres veces sin él.

6º.- Comprobar lo que sé: preguntas

7º. Repasar, desarrollando el esquema.

- **SIGUIENTE SESIÓN:** repaso apartado 1+ estudio del apartado 2
- **SIGUIENTE SESIÓN:** repaso apartado 1 + repaso apartado 2+ estudio apartado 3.

1. EL REINO ANIMAL

CARACTERÍSTICAS COMUNES A TODOS LOS ANIMALES

- Son pluricelulares
- Formados por células eucariotas
- Nutrición heterótrofa
- Pueden moverse y desplazarse
- Son sensibles a los cambios del medio
- Casi todos tienen esqueleto (interno o externo) para protegerse o moverse
- Viven en medios acuáticos y terrestres
- Tienen **simetría** (las esponjas no): radial o bilateral.

CLASIFICACIÓN

En función de si tienen o no columna vertebral

- **Invertebrados**: sin columna, algunos sin esqueleto, otros con *exoesqueleto* (esqueleto externo)
- **Vertebrados**: con columna vertebral, con *endoesqueleto* (esqueleto interno)

ALIMENTACIÓN

- Según la procedencia del alimento

- **Carnívoros**- se alimentan de otros animales
- **Herbívoros** - plantas
- **Omnívoros**- alimentos de origen animal y vegetal

- Según la forma de alimentarse
(S, filtrar carroña me pone depre ¡Para, sedentívoro!)

- **Sedentívoros**
- **Parásitos**
- **Carroñeros**
- **Filtradores**
- **Depredadores**

CLAVES PARA ESTUDIAR

- Reconocer las **características generales** de los vertebrados.
- Conocer la **diversidad** de los vertebrados.

2 Las características de los animales vertebrados

Los vertebrados constituyen el grupo de animales mejor conocidos y el que presenta la organización más compleja. En él se incluyen diferentes especies, muy distintas entre sí, como una trucha, un cocodrilo, un oso o los seres humanos; sin embargo, todos comparten una serie de características en común.

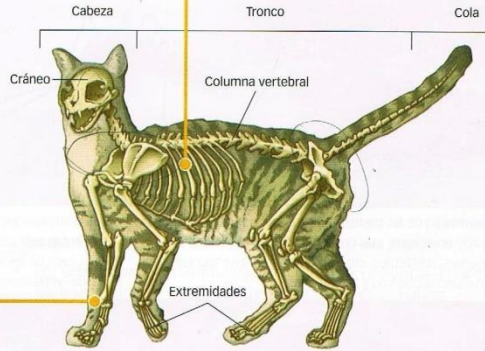
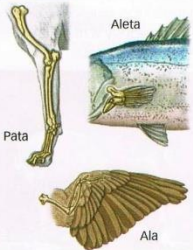
Son organismos **pluricelulares**. Sus células forman tejidos que se unen en órganos.

Tienen un **esqueleto interno** que les permite el movimiento, protege los órganos y da sostén al cuerpo. El eje principal es la **columna vertebral**, formada por una serie de piezas articuladas, las **vértebras**.

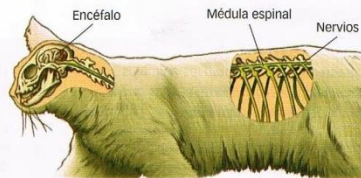
Su cuerpo está dividido en tres partes: **cabeza**, **tronco** y **cola**, aunque algunos carecen de ella.

Poseen **simetría bilateral**. Su cuerpo puede dividirse en dos mitades simétricas (derecha e izquierda) por un único plano.

Poseen **extremidades articuladas** que pueden ser de tres tipos.



Poseen un **sistema nervioso** muy desarrollado, situado en posición dorsal. Está formado por el **encéfalo**, que se encuentra en la cabeza, protegido por el **cráneo**; la **médula espinal**, protegida por la columna vertebral; y los **nervios**, que se ramifican por todo el cuerpo. En la cabeza también se encuentran la mayor parte de los órganos de los sentidos.



INTERPRETA LA IMAGEN

- Describe cómo es el esqueleto del gato.
- ¿Qué función desempeña cada una de las extremidades representadas?

Clases de vertebrados

Los vertebrados se clasifican en cinco grupos: los **peces**, los **anfibios**, los **reptiles**, las **aves** y los **mamíferos**.

Peces

Anfibios

Reptiles

Aves

Mamíferos

ACTIVIDADES

- ¿Qué funciones desempeña el esqueleto en los vertebrados?
- ¿Tienen cola y cuello todos los animales vertebrados? En caso negativo, pon algún ejemplo.
- ¿Qué significa que las extremidades son articuladas?

INTERPRETA LA IMAGEN

- Describe las características corporales que difieren de uno grupos de vertebrados a otros.

Mejora tu concentración.

- Estudia en un lugar donde sólo tengas lo que necesitas para estudiar
- No pares continuamente para comer chucherías, enviar whatsApp,...
- Empieza con tareas de papel y lápiz (deberes, ...).
- Vigila que tienes una postura adecuada (pies en el suelo y espalda en respaldo)
- Si notas fatiga, haz respiraciones lentas y profundas
- Varía las sesiones de estudio, no hagas todos los días lo mismo.
- “Para” los pensamientos que te distraen. Anótalos. Dedícales luego el tiempo que quieras.
- Si lo precisas, haz *ejercicios de concentración* durante unos minutos.



Estrategias para tener éxito en un examen.

ANTES DEL EXAMEN:

- Estudia de forma comprensiva, con método y regularmente. Evita los atracones finales.
- Ten en cuenta que cierto nivel de estrés es beneficioso.
- Afianza el contenido de cada tema repasando con los esquemas.
- Despreocúpate por el “resultado” del examen. Piensa en hacerlo lo mejor que puedas: cómo te vas a expresar, cuidar la ortografía,...



Estrategias para tener éxito en un examen.

EL DIA DEL EXAMEN:

- Duerme las horas habituales la noche anterior.
- No repases todo la noche anterior o el mismo día. “Ojea” los esquemas.
- No hables del examen antes de empezarlo.

EN EL EXAMEN:

- Controla la ansiedad: dos o tres respiraciones lentas y profundas.
- Lee detenidamente las preguntas. Dedica tiempo a comprender lo que te piden.
- Empieza por la pregunta que mejor sepas. Anticipa mentalmente el contenido recordando tus esquemas.



Y antes, durante y después del estudio nunca, nunca te olvides de disfrutar.

