

SUBPROGRAMA:	TÉCNICAS DE ESTUDIO
ACTIVIDAD:	COMPARACIÓN ESTUDIANTE / ATLETA

(Fotocopiar esta actividad para los alumnos tal como se presenta aquí)

*** OBJETIVOS:**

- Convencerte de la necesidad de entrenarte en el estudio.
- Establecer un compromiso de mejora de nuestro sistema de estudio.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1. Lee, subraya y responde al texto:

Un estudiante es como un deportista: el deportista pasa muchos días de esfuerzo y entrenamiento duro y continuado, para al final jugárselo todo en un solo partido o carrera; el estudiante tiene muchos días de estudio duro y continuado para al final jugarse el aprobado en unas pocas notas. Por eso las técnicas del deportista nos pueden servir a los estudiantes.

Un deportista se entrena para conseguir una meta, tiene un motivo que le hace esforzarse sin descanso. Tú, como estudiante, debes tener un motivo por el que estudiar.

¿Cuál es el motivo y la meta de tu estudio? _____

Muchos deportistas se ponen metas muy elevadas para sus posibilidades y caen en el sobreentrenamiento o dejan de intentarlo al no conseguirlo; del mismo modo hay estudiantes que al ver que no lo consiguen se desaniman y abandonan. Es, pues, necesario buscar objetivos fáciles que se puedan alcanzar en un periodo de tiempo próximo.

Señala dos objetivos de tu meta de estudio que cumplan esa condición; después, cuando consigas éstos, te pondrás otros y así poco a poco te irás aproximando a tus metas.

1. _____

2. _____

Para evitar ese desánimo el atleta procura subdividir su objetivo final en objetivos más inmediatos. Tú puedes hacer lo mismo, tu meta puede estar lejana y te será necesario plantearte objetivos más próximos: mejorar la presentación de tu cuaderno, aprovechar tu tiempo de estudio, hacer esquemas de tus temas de estudio, etc.

A cada uno de los objetivos anteriores, señálale una submeta para esta semana.

1. _____

2. _____

La gran mayoría de los deportistas disfrutan con su entrenamiento. Tú debes intentar encontrar alicientes a tu estudio: la satisfacción personal de ir alcanzando pequeñas marcas, de ir ampliando tu preparación, de demostrarte a ti mismo que vales, darte una pequeña satisfacción o recompensa cuando termines de estudiar, etc. pueden servirte.

Busca un aliciente para tus dos submetas de la semana. ¿Cuál será? _____

El atleta siente una gran alegría cuando mejora sus marcas, se siente orgulloso de sí mismo, analiza sus progresos y dificultades, y se responsabiliza de cumplir con su entrenamiento. Asimismo, tú debes ser tu propio juez y director en tu proceso de aprendizaje, debes ponerte metas que te permitan ir superando tus marcas, ir mejorando tu rendimiento.

Haz tú lo mismo con las metas que te has propuesto, autovalórate y revísalas cada día de la semana.

	LOGROS CONSEGUIDOS.	DIFICULTADES ENCONTRADAS
LUNES		
MARTES		
MIERCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

El atleta sabe que no puede realizar un esfuerzo máximo el día de la prueba si no se ha preocupado de esforzarse un poco cada día, si no se ha entrenado de forma sistemática todos los días; en cada entrenamiento se propondrá superar su marca anterior, revisará su técnica procurando mejorar no sólo la fuerza o la agilidad, sino también la destreza y la precisión.

¿Cómo trasladarías estas premisas al caso del estudiante? _____

El atleta sabe que ha de entrenarse todos los días y no solo el día de la competición. El estudiante sabe _____

Un atleta se entrena sistemáticamente y con método. Un estudiante debe estudiar _____.

El atleta intenta mejorar su fuerza, pero también su técnica. El estudiante ha de mejorar su rendimiento, pero también sus _____ de estudio.

Las reflexiones que has hecho con estos ejercicios esperamos que te sirvan para convencerte de la necesidad de cumplir el compromiso que te propongas.

2. Escribe un compromiso de mejora de tus sistema de estudio que puedas extraer de lo trabajado con estos apuntes.

Mejorar en el estudio, sólo se consigue con un entrenamiento, estudio, diario.