



I.E.S. "Ramón del Valle-Inclán"

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

☎ 954 40 22 22

**PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL.**  
(Primer curso de la ESO)

**SESIÓN DE TUTORÍA 15: controles y repasos (técnicas para preparar los exámenes)**

**OBJETIVOS:**

- a) Conocer las técnicas y los procedimientos más adecuados que ha de poner en práctica el alumno/a a la hora de preparar un examen o de repasar lo estudiado.
- b) Manejar técnicas de control y relajación que aminoren los "nervios" antes y después del examen.
- c) Reflexionar sobre los propios fallos y aprender de ellos para que sean corregidos en próximas ocasiones.

**JUSTIFICACIÓN:**

La preparación y realización de pruebas escritas u orales para evaluar los aprendizajes del alumnado, exigen la puesta en juego de técnicas, estrategias y actitudes específicas para conseguir el resultado deseado. Frecuentemente los alumnos/as no las conocen ni las aplican con lo que se enfrentan a veces a situaciones problemáticas que malogran su rendimiento: calcular mal el tiempo de ejecución, no responder a lo que se le pregunta, contestar inadecuadamente, presentación desordenada, letra poco legible, inestabilidad emocional, etc...

En definitiva, un alumno o alumna que dispone de unas buenas técnicas de trabajo intelectual y sabe controlarse emocionalmente tiene mejores posibilidades de tener éxito en cualquier tarea evaluadora. Por otra parte, los repasos merecen también una consideración aparte. Los repasos frecuentes van a facilitar la comprensión y el aprendizaje de los alumnos/as y van a evitar que olviden fácilmente los contenidos estudiados.

**ACTIVIDADES Y SU DESARROLLO:**

**1º Motivación.** Debe comenzarse por sensibilizar al alumnado acerca de la importancia de saber preparar adecuadamente los controles, así como la importancia que tiene saber llevar adelante un sistema de repasos frecuentes.

2º Lectura y análisis del documento "*Así preparo mis exámenes*".

3º Complimentación si se considera oportuno del cuestionario individual sobre *estilos motivacionales* ante las pruebas y exámenes.