Planificador de estudio semanal

Reparte tus sesiones de estudio de lunes a domingo

Semana del: _____ **al:** _____ **Mes:** _____

Día	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Hecho
Lunes	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	☐ ☐ ☐
Martes	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	☐ ☐ ☐
Miércoles	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	☐ ☐ ☐
Jueves	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	☐ ☐ ☐
Viernes	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	☐ ☐ ☐
Sábado	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	☐ ☐ ☐
Domingo	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	Materia: _____ Tema: _____ Tiempo: _____	☐ ☐ ☐

Metas de la semana

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Exámenes y entregas

_____

_____

_____

_____

_____

Planificador del semestre

Veinte semanas a la vista para repartir temas, tareas y exámenes

Ciclo escolar: _____ **Del:** _____ **al:** _____

Semana 1	**Semana 2**	**Semana 3**	**Semana 4**
Semana 5	**Semana 6**	**Semana 7**	**Semana 8**
Semana 9	**Semana 10**	**Semana 11**	**Semana 12**
Semana 13	**Semana 14**	**Semana 15**	**Semana 16**
Semana 17	**Semana 18**	**Semana 19**	**Semana 20**

Fechas importantes del semestre

Calendario de exámenes y entregas

Anota cada fecha y coloréala según el tipo de actividad

Mes: _____ **Año:** _____

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom

Clave de colores y recordatorios

- Examen
- Tarea
- Proyecto
- Exposición

Mis materias y profesores

Los datos de cada clase reunidos en una sola hoja

Materia: _____

Profesor(a): _____

Contacto: _____

Salón y horario: _____

Material: _____

Mi meta de calificación: _____

Materia: _____

Profesor(a): _____

Contacto: _____

Salón y horario: _____

Material: _____

Mi meta de calificación: _____

Materia: _____

Profesor(a): _____

Contacto: _____

Salón y horario: _____

Material: _____

Mi meta de calificación: _____

Materia: _____

Profesor(a): _____

Contacto: _____

Salón y horario: _____

Material: _____

Mi meta de calificación: _____

Materia: _____

Profesor(a): _____

Contacto: _____

Salón y horario: _____

Material: _____

Mi meta de calificación: _____

Materia: _____

Profesor(a): _____

Contacto: _____

Salón y horario: _____

Material: _____

Mi meta de calificación: _____

Materia: _____

Profesor(a): _____

Contacto: _____

Salón y horario: _____

Material: _____

Mi meta de calificación: _____

Materia: _____

Profesor(a): _____

Contacto: _____

Salón y horario: _____

Material: _____

Mi meta de calificación: _____

Horario de clases y estudio

Tus clases y tus horas de estudio en la misma cuadrícula

Ciclo escolar: _____ Clase Estudio Libre

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

Cuenta regresiva para el examen

Siete días de repaso para llegar con todo listo

Materia: _____ **Fecha del examen:** _____

Temas que entran en el examen

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

7 **Faltan 7 días** _____ **Tiempo:** _____

_____ [ ] Repasado

6 **Faltan 6 días** _____ **Tiempo:** _____

_____ [ ] Repasado

5 **Faltan 5 días** _____ **Tiempo:** _____

_____ [ ] Repasado

4 **Faltan 4 días** _____ **Tiempo:** _____

_____ [ ] Repasado

3 **Faltan 3 días** _____ **Tiempo:** _____

_____ [ ] Repasado

2 **Faltan 2 días** _____ **Tiempo:** _____

_____ [ ] Repasado

1 **Falta 1 día** _____ **Tiempo:** _____

_____ [ ] Repasado

El día del examen

- [ ] Dormí bien
- [ ] Desayuné
- [ ] Llevo mis útiles
- [ ] Llegué temprano

Semáforo de temas

Colorea el círculo según lo bien que dominas cada tema

Materia: _____ **Examen el:** _____

🔴 Todavía no lo entiendo 🟡 Más o menos 🟢 Ya lo domino

N.º	Tema	Al empezar	Al terminar
1		○ ○ ○	○ ○ ○
2		○ ○ ○	○ ○ ○
3		○ ○ ○	○ ○ ○
4		○ ○ ○	○ ○ ○
5		○ ○ ○	○ ○ ○
6		○ ○ ○	○ ○ ○
7		○ ○ ○	○ ○ ○
8		○ ○ ○	○ ○ ○
9		○ ○ ○	○ ○ ○
10		○ ○ ○	○ ○ ○
11		○ ○ ○	○ ○ ○
12		○ ○ ○	○ ○ ○
13		○ ○ ○	○ ○ ○
14		○ ○ ○	○ ○ ○
15		○ ○ ○	○ ○ ○

Repasa primero los temas en rojo, luego los amarillos, y deja los verdes para el final.

imprimir.aprendidelavida.com · uso personal y en el aula

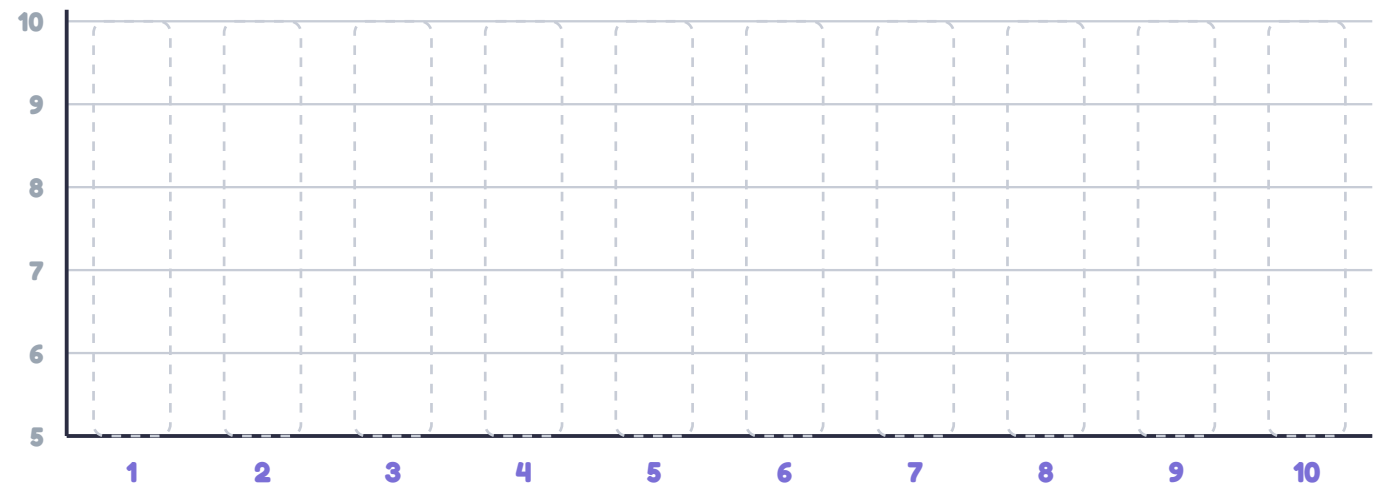
Seguimiento de calificaciones

Tus notas de cada periodo, tu promedio y tu meta

Ciclo escolar: _____ **Grado y grupo:** _____

N.°	Materia	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4	Promedio	Meta
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Gráfica de mi promedio por materia



Registro de exámenes

Compara lo que esperabas con lo que obtuviste

Nombre: _____ **Ciclo:** _____

Fecha	Materia	Temas	Esperaba	Obtuve	¿Qué mejoro?
__ / __					
__ / __					
__ / __					
__ / __					
__ / __					
__ / __					
__ / __					
__ / __					
__ / __					
__ / __					
__ / __					
__ / __					

Anota también cómo estudiaste: con el tiempo verás qué método te da mejores resultados.

Plan para exámenes finales

Hasta cuatro materias con sus temas y días de repaso

Materia _____

Examen: _____

Hora: _____

Temas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Días de repaso

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14

Lo que más me cuesta

_____

_____

_____

_____

Confianza: ☆ ☆ ☆

Materia _____

Examen: _____

Hora: _____

Temas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Días de repaso

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14

Lo que más me cuesta

_____

_____

_____

_____

Confianza: ☆ ☆ ☆

Materia _____

Examen: _____

Hora: _____

Temas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Días de repaso

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14

Lo que más me cuesta

_____

_____

_____

_____

Confianza: ☆ ☆ ☆

Materia _____

Examen: _____

Hora: _____

Temas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Días de repaso

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14

Lo que más me cuesta

_____

_____

_____

_____

Confianza: ☆ ☆ ☆

Apuntes con el método Cornell

Toma notas en clase, saca las ideas clave y resume

Materia: _____ **Fecha:** _____

Tema: _____

Ideas clave

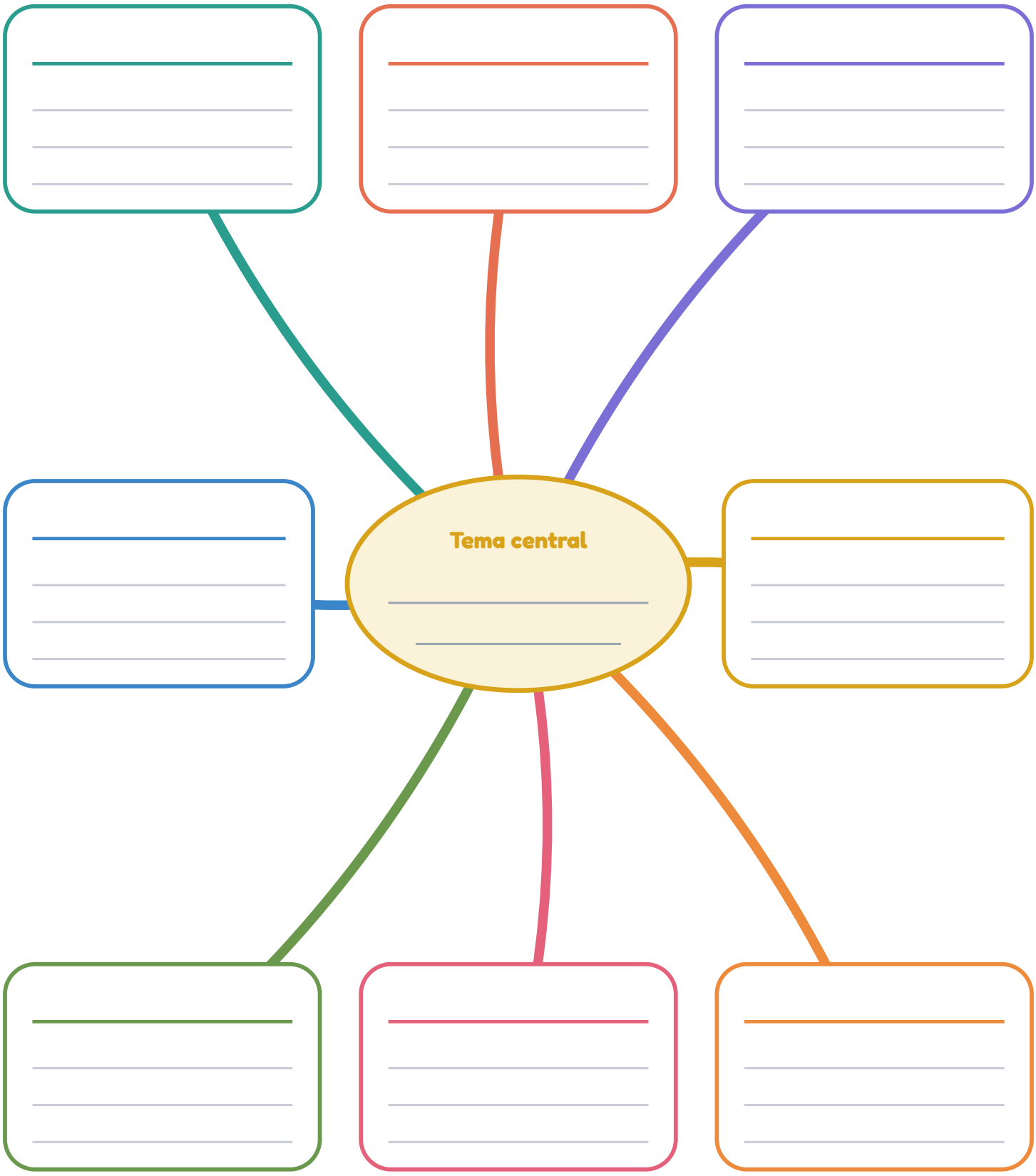
Apuntes de la clase

Resumen con mis palabras

Mapa mental para estudiar

Escribe el tema al centro y ramifica las ideas

Materia: _____ **Fecha:** _____



Hoja de repaso espaciado

Vuelve a cada tema justo antes de que se te olvide

1 Hoy — 2 1 día — 3 3 días — 4 1 semana — 5 2 semanas — 6 1 mes

Tema	Aprendido	1 día	3 días	1 sem.	2 sem.	1 mes
	__ / __	○	○	○	○	○
	__ / __	○	○	○	○	○
	__ / __	○	○	○	○	○
	__ / __	○	○	○	○	○
	__ / __	○	○	○	○	○
	__ / __	○	○	○	○	○
	__ / __	○	○	○	○	○
	__ / __	○	○	○	○	○
	__ / __	○	○	○	○	○
	__ / __	○	○	○	○	○
	__ / __	○	○	○	○	○
	__ / __	○	○	○	○	○
	__ / __	○	○	○	○	○

Colorea el círculo el día que repases. Si un tema se te olvidó, vuelve a empezar desde el día 1.

Registro de horas de estudio

Colorea un círculo por cada media hora que estudies

Semana del: _____ **al:** _____ **Mes:** _____

○ Cada círculo = 30 minutos de estudio

Materia	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	Total
_____	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	
_____	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	
_____	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	
_____	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	
_____	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	
_____	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	
_____	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	
_____	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	

Mi semana en números

Horas estudiadas: _____

Mi meta: _____

Avance hacia mi meta

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

0 % 100 %

Materia con más horas: _____

¿Qué materia necesita más?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Tarjetas de estudio para recortar

Recorta, dobla por la línea central y repasa en cualquier lugar

Pregunta		Respuesta
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	

Resumen de un tema

Idea principal, conceptos clave, dudas y resumen final

Materia: _____ **Fecha:** _____

Tema: _____ **Página:** _____

Idea principal

Conceptos clave

Concepto	¿Qué significa?

Un dibujo o ejemplo

Preguntas que me quedan

Resumen en tres frases

1. _____
2. _____
3. _____

Control de tareas

Cada tarea con su materia, su fecha de entrega y su estado

Nombre: _____ **Mes:** _____

Estado: Pendiente · En proceso · Entregada

Materia	Tarea	Se dejó	Entrega	Estado
		__/__	__/__	○ ○ ○
		__/__	__/__	○ ○ ○
		__/__	__/__	○ ○ ○
		__/__	__/__	○ ○ ○
		__/__	__/__	○ ○ ○
		__/__	__/__	○ ○ ○
		__/__	__/__	○ ○ ○
		__/__	__/__	○ ○ ○
		__/__	__/__	○ ○ ○
		__/__	__/__	○ ○ ○
		__/__	__/__	○ ○ ○
		__/__	__/__	○ ○ ○
		__/__	__/__	○ ○ ○
		__/__	__/__	○ ○ ○
		__/__	__/__	○ ○ ○

Planificador de proyecto escolar

Del objetivo a la presentación, fase por fase

Proyecto: _____

Materia: _____ **Entrega:** _____

Objetivo del proyecto

_____

_____

Fases del proyecto

1	**Investigar el tema**	**Fecha límite:** _____	☐ Listo
2	**Hacer un plan**	**Fecha límite:** _____	☐ Listo
3	**Elaborar el trabajo**	**Fecha límite:** _____	☐ Listo
4	**Revisar y corregir**	**Fecha límite:** _____	☐ Listo
5	**Presentarlo**	**Fecha límite:** _____	☐ Listo

Materiales

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Fuentes consultadas

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Plan de trabajo en equipo

Quién hace qué, para cuándo y qué acordaron

Proyecto: _____ **Entrega:** _____

Integrantes del equipo

Nombre	Rol	Contacto

Reparto de tareas

Tarea	Responsable	Fecha	Listo
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

Reuniones y acuerdos

Fecha: _____ **Acuerdos:** _____

Fecha: _____ **Acuerdos:** _____

Fecha: _____ **Acuerdos:** _____

Fecha: _____ **Acuerdos:** _____

Planificador de exposición oral

Prepara tu presentación de principio a fin

Tema: _____

Fecha: _____ **Duración:** _____ **Materia:** _____

1. Inicio: ¿cómo empiezo?

_____

_____

_____

2. Desarrollo: mis ideas principales

Idea 1: _____

Idea 2: _____

Idea 3: _____

3. Cierre: lo que quiero que recuerden

_____

_____

Material de apoyo

- ☐ Carteles o láminas
- ☐ Diapositivas
- ☐ Objetos o maquetas
- ☐ Fichas con notas
- ☐ Video o audio
- ☐ _____

Ensayos y preguntas

Veces que ensayé: 1 2 3 4 5

Preguntas que podrían hacerme:

_____

_____

_____

_____

Metas académicas

Tres metas para este ciclo, con pasos y avance

Ciclo escolar: _____ **Promedio meta:** _____

Meta 1

Mi meta: _____

¿Por qué es importante? _____

Pasos para lograrla

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Fecha límite: _____

Avance

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Mi premio: _____

Meta 2

Mi meta: _____

¿Por qué es importante? _____

Pasos para lograrla

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Fecha límite: _____

Avance

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Mi premio: _____

Meta 3

Mi meta: _____

¿Por qué es importante? _____

Pasos para lograrla

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Fecha límite: _____

Avance

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Mi premio: _____

Hábitos de estudio del mes

Colorea un círculo cada día que cumplas el hábito

Mes: _____ **Año:** _____

Hábito	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Repasé mis apuntes	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Hice la tarea a tiempo	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Estudié sin celular	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Leí 20 minutos	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Organicé mi mochila	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Dormí 8 horas	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tomé agua	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Mi hábito estrella del mes

Hábito: _____

Días cumplidos: _____

Mi premio: _____

¿Cómo me fue?



Notas del mes

Revisión semanal de estudio

Mira lo que funcionó y ajusta el plan de la próxima semana

Semana del: _____ **al:** _____ **Mes:** _____

¿Cómo me fue?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Horas que estudié: _____

Lo que aprendí

Lo que me costó

Lo que me funcionó

Pendientes que pasan a la próxima semana

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mi plan para la próxima semana

Prioridad 1	Prioridad 2	Prioridad 3

Mi día de estudio

Objetivos, bloques de estudio y descansos para hoy

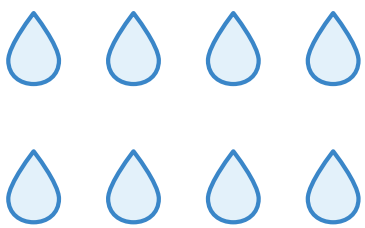
Fecha: _____ **Día:** L M M J V S D

Mis 3 objetivos de hoy

1. _____
2. _____
3. _____

Hora	Materia	Qué voy a hacer	Técnica	Hecho
__:__				☐
__:__				☐
__:__				☐
__:__				☐
__:__				☐
__:__				☐
__:__				☐
__:__				☐
__:__				☐

Agua



Descansos

- ☐ Me estiré
- ☐ Caminé un poco
- ☐ Comí algo
- ☐ Descansé la vista

¿Cómo terminé?



Mañana sigo con:

_____

_____

Lista para el día del examen

Lo que conviene hacer antes, durante y después de repasar

Materia: _____ **Fecha y hora:** _____

La noche anterior

- [ ] Repasé mis resúmenes
- [ ] Preparé mis útiles
- [ ] Dejé lista la ropa
- [ ] Puse la alarma
- [ ] Guardé el celular
- [ ] Me dormí temprano
- [ ] _____
- [ ] _____

La mañana del examen

- [ ] Desayuné bien
- [ ] Tomé agua
- [ ] Leí mis notas clave
- [ ] Revisé la mochila
- [ ] Salí con tiempo
- [ ] Respiré hondo
- [ ] _____
- [ ] _____

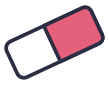
Durante el examen

- [ ] Puse mi nombre
- [ ] Leí las instrucciones
- [ ] Empecé por lo fácil
- [ ] Cuidé el tiempo
- [ ] Revisé mis respuestas
- [ ] Mantuve la calma
- [ ] _____
- [ ] _____

Útiles que llevo



Lápiz ☐



Borrador ☐



Regla ☐



Calculadora ☐



Agua ☐



Reloj ☐

Respira hondo: ya hiciste la parte más difícil, que fue prepararte.

Mi frase de ánimo: _____