

PLANTILLA · HORARIO SEMANAL

Plantilla de horario semanal de estudio

Imprime esta plantilla y rellénala con tu hijo o hija el domingo por la noche. Tener el plan visible reduce las peleas y mejora la concentración.

Cómo rellenar la plantilla

- Bloques de 25 minutos (Primaria) o 50 minutos (ESO/Bachillerato) con descansos cortos.
- Empezar siempre por la asignatura que más cuesta, no por la favorita.
- Dejar siempre al menos 1 tarde libre entre semana y 1 día entero del fin de semana.
- No mezclar más de 3 asignaturas en la misma sesión.

Horario semanal

Día	Sesión de estudio (marca asignatura y bloque)
Lunes	_____
Martes	_____
Miércoles	_____
Jueves	_____
Viernes	_____
Sábado	_____
Domingo	_____

Reglas que funcionan

- Móvil fuera de la habitación durante las sesiones de estudio.
- Mesa despejada: solo el material de la asignatura del bloque.
- Beber agua y levantarse en cada descanso (mueve el cuerpo, no el móvil).
- Repasar al final de la semana: 15 minutos por asignatura el viernes.

Objetivos de la semana

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

¿Necesitas ayuda para construir un plan realista para tu hijo o hija? En Orenda diseñamos uno personalizado en la primera clase de prueba. WhatsApp 660 210 691.