

Entrenamiento

CON LA PLATAFORMA

30 MIN

CARA ÚNICA

FECHA

SESIÓN 01

CÓMO SE
RELLENA

Esta cara **no se rellena al final**: se va rellinando **a la vez que entrenas**. Cuando la plataforma diga «apunta en tu cuaderno», es aquí. Tenla abierta desde el primer reto.

ANTES DE
EMPEZAR

Mi predicción

QUÉ HAY
QUE HACER

Copia aquí **lo mismo** que escribas en el primer reto de la pantalla.

MIENTRAS
ENTRENO

Cuaderno de campo

QUÉ HAY
QUE HACER

Apunta cuentas, caminos y listas. **Aquí no hay bien ni mal**: es tu borrador.

Cuentas · Caminos · Esquemas

AL SUPERAR
EL RETO

El hallazgo de hoy

RETO 14

QUÉ HAY
QUE HACER

Copia **tal cual** la frase que te deja el reto al abrir el Núcleo.

HALLAZGO DE LA SESIÓN 01

¿LO TENGO
TODO?☐Escribí mi
predicción☐Usé el cuaderno de
campo☐Copié el
hallazgo

Transferencia 1/5

EN EL AULA

DOS DÍAS DESPUÉS

6 MIN

FECHA

SESIÓN 01

CÓMO SE TRABAJA

Empieza cuando estés. **Todo lo que necesitas está escrito aquí:** nadie te va a dictar nada. Si algo no se entiende a la primera, mira el ejemplo. Y si aun así no sale, levanta la mano.

ENTRADA

Cómo llego hoy

2 MIN

Energía

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

apagado → enchufado

Concentración

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

dispersa → afilada

Ganas

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

pocas → muchas

ACTIVIDAD 1

La regla al revés

INHIBICIÓN

4 MIN

QUÉ HAY QUE HACER

Debajo de cada palabra escribe **una sola letra**: si la palabra está en MAYÚSCULAS, su **primera** letra. Si está en minúsculas, su **última**.

EJEMPLO YA RESUELTO

BOSQUE → está en mayúsculas → primera letra → **B** · **camino** → está en minúsculas → última letra → **o**

VALLE

sendero

NIEBLA

roca

PUENTE

eco

CIMA

mapa

COMPRUEBALO TÚ

Cuenta las letras que has escrito: tienen que ser **ocho**, una por palabra. Y vuelve a mirar las que están en minúsculas: **ahí es donde se falla**, porque la mano va sola a la primera letra.

¿LO TENGO TODO?

☐

Las tres escalas

☐

Las ocho letras

☐

Paso a la cara 2 de 5

ACTIVIDAD 2

La cadena sin apuntar

MEMORIA DE TRABAJO

4 MIN

QUÉ HAY
QUE HACER

Sigue la cadena **de cabeza**. No escribas los números del camino: solo el de la casilla del final. Ahí está la gracia.

12

→ +7 → -5 → +3 → -6 →

ACABO EN

COMPRUEBALO
TÚ

Ahora **deshaz la cadena al revés** desde tu resultado: +6, -3, +5, -7. Si vuelves al **12**, está bien. Si no vuelves, repite la cadena.

ACTIVIDAD 3

Las mismas seis, dos veces

FLEXIBILIDAD

4 MIN

QUÉ HAY
QUE HACER

Aquí tienes seis palabras. Agúpalas de **dos formas distintas**. Las seis tienen que entrar en las dos formas, y las dos formas **no pueden ser la misma**.

río

roca

lluvia

sendero

niebla

puente

EJEMPLO YA
RESUELTOCon otras seis: **oso, pino, lobo, roble, zorro, haya**.Forma A — animales / árboles.Forma B — palabras de 4 letras / de 5 letras.

Mismas seis palabras, criterio distinto.

FORMA A · MI CRITERIO ES...

FORMA B · MI CRITERIO ES...

COMPRUEBALO
TÚ

Cuenta: en la forma A tienen que estar las **seis**, y en la B también. Y léelas: si el criterio de la B se parece al de la A, **todavía no has cambiado**.

¿LO TENGO
TODO?☐La cadena comprobada al
revés☐Las dos formas, con las
seis☐Paso a la cara 3 de
5

ACTIVIDAD 4

El plan con un fallo

MONITORIZACIÓN

4 MIN

QUÉ HAY
QUE HACER

Este plan para preparar una exposición tiene **un paso mal colocado**. Escribe cuál es y dónde debería ir.

1 · Ensayar en voz alta delante del espejo.

2 · Elegir el tema.

3 · Buscar tres ideas importantes.

4 · Ordenar las ideas.

EL PASO MAL

NÚMERO

DEBERÍA IR EN EL

NÚMERO

COMPRUEBALO
TÚ

Lee el plan con tu cambio hecho, del 1 al 4. Si **algún paso necesita algo que aún no has hecho, sigue mal colocado**.

SI TE
ATASCAS

Reléelo despacio y mira el ejemplo otra vez. Si aun así no sale, **levanta la mano**: para eso está tu profe dando vueltas por la clase. No pasa nada por pedir una pista.

¿LO TENGO
TODO?☐El paso mal y su
sitio☐Lo comprobé leíndolo
entero☐Paso a la cara 4 de
5

Transferencia 4/5

EN EL AULA

MATEMÁTICAS

9 MIN

FECHA

SESIÓN 01

ACTIVIDAD 5

Un problema en tres pasos

MATEMÁTICAS • 3.º CICLO

9 MIN

QUÉ HAY
QUE HACERLos **tres pasos** y en este orden. El paso 3 **es parte de la tarea**, no un extra.EJEMPLO YA
RESUELTO

«En el refugio hay 3 estantes con 14 libros cada uno. Se llevan 9. ¿Cuántos quedan?»

Uso: 3 estantes, 14 libros, se llevan 9. Sobra: nada.Cuenta: $3 \times 14 = 42 \rightarrow 42 - 9 = \underline{33 \text{ libros}}$.Compruebo: $33 + 9 = 42$, y $42 : 3 = 14$. **Cuadra**.TU
PROBLEMA

En la cabaña del Valle hay 4 estantes con 17 libros cada uno. Vienen del pueblo y se llevan 23 libros. El camino hasta el pueblo dura 35 minutos. ¿Cuántos libros quedan en la cabaña?

1

Subraya los datos y aparta lo que sobra

Subraya con lápiz en el recuadro de arriba y repártelos aquí. **Uno no sirve para nada.**

DATOS QUE USO

DATOS QUE SOBRAN

2

Haz la cuenta y escribe el resultado

Ordenada en la cuadrícula. En la casilla, **el número y la unidad**.

OPERACIONES

RESULTADO

3

Compruébalo deshaciendo la cuenta

Como en el ejemplo: **suma los que se llevaron a tu resultado** y mira si te sale el total. Luego divide ese total entre 4. **Si no cuadra, vuelve al paso 2.**¿LO TENGO
TODO?☐Encontré el dato que
sobra☐Resultado con
unidad☐La comprobación
cuadra

CIERRE

Lo que me llevo

3 MIN

QUÉ HAY
QUE HACERVuelve a la **primera cara**, mira tu predicción y copia el hallazgo también en el **perfil del trimestre**.

Pasó lo que creía

1

2

3

4

5

nada → clavado

HALLAZGO DE LA SESIÓN 01

EN LA SESIÓN 02 VOY A PROBAR

SI TE HACE
FALTA

Espacio libre

PARA QUÉ
SIRVEPara terminar algo que no te cupo, para volver a hacer una cuenta, o para lo que quieras.
Esta parte no la mira nadie.

ESPACIO LIBRE

SESIÓN 01
COMPLETA☐ Comparé con mi
predicción☐ Copié el hallazgo en el
perfil☐ Escribí qué voy a
probar