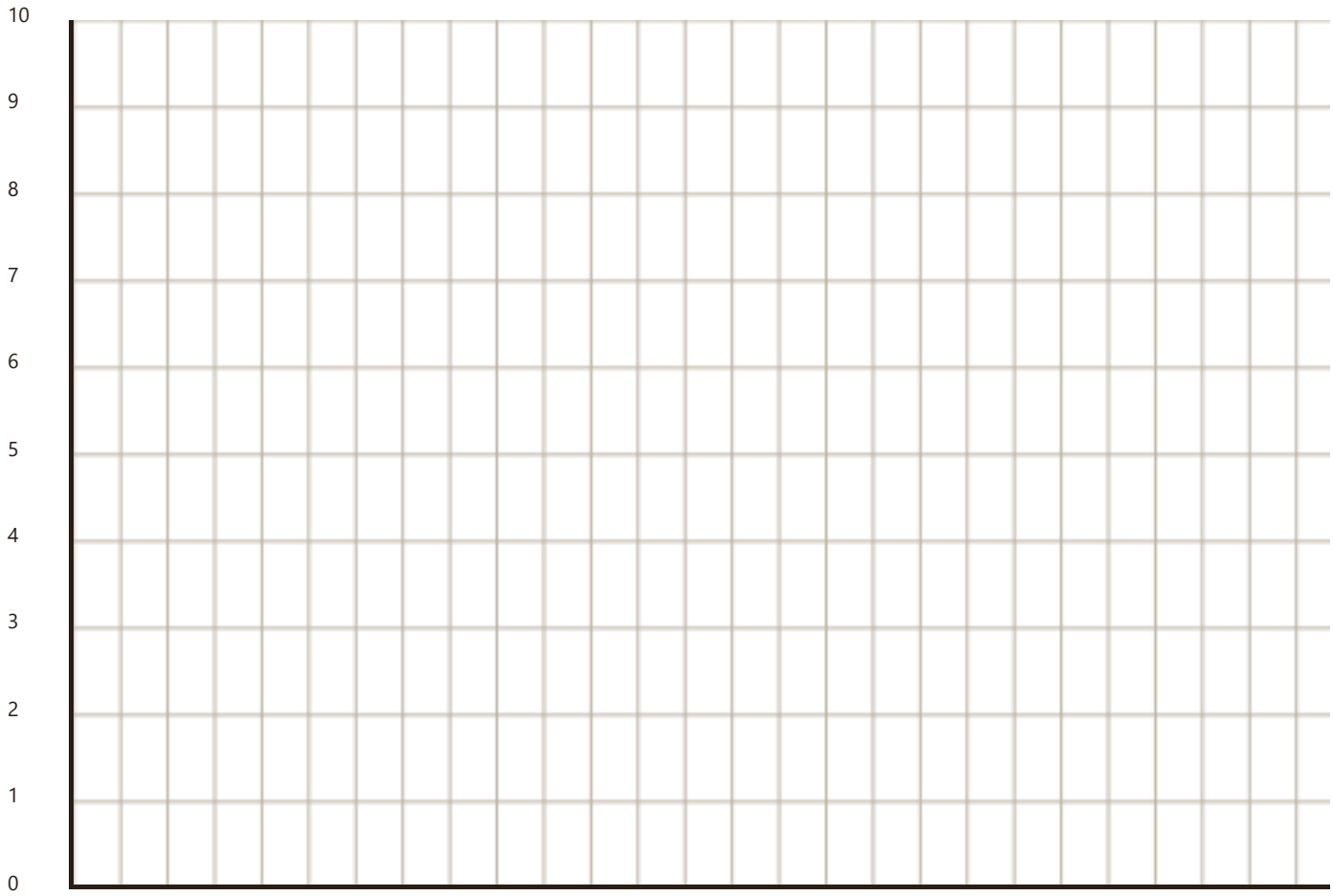
Registro de tests

Nota con penalización de un tercio = A − F ÷ 3. Sobre 10: nota ÷ nº de preguntas × 10.

FECHA	TEMA / TIPO	Nº PREG.	A	F	B	NOTA	SOBRE 10	TIEMPO

Evolución de mis notas

Un punto por test o simulacro (nota sobre 10). Une los puntos: la tendencia importa más que un mal día.



Mi mejor nota

Qué me hizo mejorar

Repaso espaciado

Escribe el tema y el día que lo estudiaste; calcula los repasos y tacha cada uno al hacerlo.

TEMA / BLOQUE	ESTUDIADO	+1 DÍA	+3 DÍAS	+7 DÍAS	+15 DÍAS	+30 DÍAS

Semana del _____ al _____

Rellena un círculo por pomodoro. Al final, revisa y ajusta.

DÍA	QUÉ ESTUDIO	POMODOROS	REPASOS QUE TOCAN	TEST (NOTA)
Lunes		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
Martes		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
Miércoles		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
Jueves		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
Viernes		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
Sábado		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
Domingo		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		

Lo que ha ido bien

_____

_____

Lo que cambio la semana que viene

_____

_____

Hábitos: sueño □□□□□□□ · deporte □□□□□□□ · sin móvil al estudiar □□□□□□□