



Ficha Técnica para Mentores(as)



3. A MINHA ESTRATÉGIA DE APRENDIZAGEM

Nome da Atividade	A Minha Estratégia de Aprendizagem
Dimensões de Aprender a Aprender	<p>Definição de Objetivos & Planeamento</p> <ul style="list-style-type: none">- Que aprendizagem gostaria de alcançar?- Definir os meus objetivos de aprendizagem- Planear a minha agenda de autoaprendizagem <p>Iniciativa & Responsabilidade</p> <ul style="list-style-type: none">- Compreender as minhas limitações e possibilidades de aprendizagem- Assumir a responsabilidade pela minha aprendizagem <p>Envolvimento & Gestão</p> <ul style="list-style-type: none">- Compreender as minhas estratégias de aprendizagem e como estas afetam a minha aprendizagem <p>Monitoria & Adaptação</p> <ul style="list-style-type: none">- Como é que a minha abordagem afetou as minhas ações?- Adaptar-me para possibilitar a aprendizagem futura
Resumo da atividade	<p>Para tirar o máximo proveito da aprendizagem, a aprendente precisa de se lembrar das estratégias de aprendizagem que pode utilizar e quais as que funcionam melhor para si em diferentes situações. Esta atividade introduz a aprendente a diferentes estratégias de aprendizagem e guia-a até encontrar as que melhor funcionam com ela.</p>

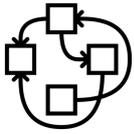




Atividade

A melhor maneira de aprender uma língua é ter competências de aprender a aprender! Pode treinar o seu cérebro para aprender uma língua simplesmente tendo como objetivo a sua utilização. Assim, encontre algo que queira aprender, fique curiosa sobre como a língua é usada e como a pode usar nessa aprendizagem.

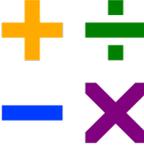
Antes de começar a aprender algo novo, leia as 16 estratégias de aprendizagem, e acrescente na secção de comentários (ou tome notas em papel) como esta estratégia pode apoiá-la na sua aprendizagem. Pode seleccionar uma estratégia diferente a cada dia, ou mudar quando achar que precisa de fazer algo diferente.

Estratégia	Descrição	Sugestões	Como & quando pode isto ajudar-me? <i>Adicione as suas reflexões e veja como estas se enquadram nos seus objetivos de aprendizagem. Para avaliação, pode também utilizar esta secção para comentar como funcionou consigo, conclusões sobre a estratégia, ou como adaptou a mesma.</i>
ELABORAÇÃO 	Explique e descreva ideias com muitos detalhes	Faça a si mesma perguntas abertas sobre o material, responda com o máximo de detalhes possível, depois verifique os materiais para se certificar de que a sua compreensão está correta. Pode também aplicar esta estratégia, envolvendo-se em discussões com outras pessoas, onde este tipo de perguntas é explorado.	
PRÁTICA DE RESGATE 	Pratique trazendo a informação à mente sem a ajuda de materiais	Certifique-se que desliga os dispositivos, guarde todas as suas notas e livros, depois pode tentar escrever tudo o que sabe sobre um determinado termo ou tópico, ou partilhar os seus pensamentos com outras pessoas. Quando a prática estiver concluída, verifique a sua compreensão, revisitando os seus materiais e discutindo conceitos errados com o/a seu/ua interlocutor/a. Para além disso, pode praticar as suas ideias e conceitos participando e comentando discussões atuais em redes	





Atividade Estratégica de Mentorvenção UPSIM

		<p>sociais (tais como LinkedIn, Twitter, ou grupos do Facebook). Tenha o cuidado de se manter segura nas redes sociais, tenha cuidado com o que escreve, mantenha o tom positivo e proteja-se da comunicação indesejada ignorando ou apagando qualquer coisa que seja inapropriada. Pode, por exemplo, certificar-se de que apenas publica comentários em grupos fechados do Facebook com administradores, e manter-se discreta quanto ao local onde vive e à sua identidade.</p>	
PRÁTICA ESPAÇADA 	Espace os seus estudos ao longo do tempo	<p>Crie um calendário de estudos para planear a forma como irá rever partes do conteúdo, certificando-se de que tem tempo para rever o progresso de cada dia.</p> <p>Planeie a inclusão de conceitos atuais e materiais previamente aprendidos. Isto irá ajudá-la a aprender a um ritmo constante.</p>	
CODIFICAÇÃO DUPLA 	Combine palavras e imagens	<p>Tome nota das imagens utilizadas nos livros, nos sítios Web e nas apresentações. Tente explicar o aspeto visual a outros ou pergunte sobre o que veem e estabeleça ligações com o que está a aprender. Crie as suas próprias imagens para o conteúdo para reforçá-lo mais. Pode fazer isto com diagramas, esboços e criação de organizadores gráficos.</p>	
ALTERNANDO APRENDIZAGENS 	Alterne ideias enquanto estuda	<p>Evite repetir exatamente o mesmo processo várias vezes seguidas. Em vez disso, faça alguns dos novos processos, depois trabalhe noutras competências, para que o comportamento repetitivo seja interrompido e seja forçado a pensar de forma mais crítica.</p>	
EXEMPLOS CONCRETOS 	Use exemplos específicos para compreender ideias abstratas	<p>Tente apresentar os seus próprios exemplos concretos ou explicações. Corrija quaisquer exemplos (ou partes de exemplos) que não estejam corretos. Mantenha o registo dos seus exemplos concretos ou explicações, possibilitando a correção/revisão com base em novas aprendizagens.</p>	
INFERINDO & IDENTIFICANDO PISTAS 	<p>Concentre-se no que sabe, em vez de se concentrar no que não se sabe.</p> <p>Ouçá palavras familiares, observe a linguagem</p>	<p>A leitura extensiva é um método de aprendizagem de línguas que consiste na leitura de grandes quantidades de textos. Este método limita a utilização de dicionários durante a leitura; por conseguinte, os leitores têm maior prática em lidar com palavras desconhecidas do que os leitores não extensivos. Uma das formas de lidar com palavras desconhecidas é inferir o significado da</p>	

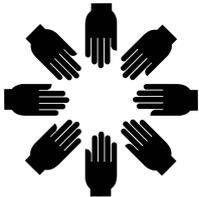




	corporal e as reações dos outros.	palavra utilizando pistas contextuais. Saber como inferir o significado de palavras desconhecidas é uma capacidade útil para os aprendentes de línguas.	
<p>COMPENSAÇÃO</p> 	Palpite de forma inteligente & supere limites	<p>Por vezes, o domínio da língua que temos não é suficiente para aquilo que estamos a tentar exprimir. Quando a falta de palavras, ou de gramática, a impede de se expressar, pode usar uma estratégia chamada compensação. Aqui estão alguns exemplos de como isto pode ser feito:</p> <p>Utilizando pistas linguísticas; isto significa que a pessoa com quem está a falar/texto que está a ler utiliza uma certa expressão, palavra, ou estrutura de frases que pode reutilizar/espelhar ou utilizar para basear a sua própria versão, trocando com outras palavras, utilizando a mesma estrutura.</p> <p>Podemos também antecipar o que vai ser dito por experiência, ou o contexto. Por exemplo, "Vou escovar os meus....", podemos adivinhar que o resto da frase envolve a palavra dentes. Na compreensão, podemos também utilizar o contexto para compreender a maior parte da informação, embora não obtendo todas as palavras, no entanto, ainda podemos ter uma ideia geral do que se trata a partir do contexto ou do resto da frase. Esteja aberta a deixar que a pessoa que está a falar termine/complete a sua frase, quando repararem que está preso ou à procura da expressão certa.</p> <p>Na produção da linguagem, se não conseguir encontrar a palavra exata que está a tentar expressar, ajuste a sua mensagem ou use um sinónimo, mímica ou gesto.</p>	
<p>TURNOS</p> 	Fale, depois pergunte.	<p>Use conjunções e conectores para prolongar o seu tempo de conversa - memorize frases para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concordar/discordar - Dar opiniões - Preencher as pausas - Evitar interromper e ser interrompida - É melhor a fluência do que a precisão - Fale primeiro, depois faça uma pergunta para que o seu parceiro de comunicação 	





		participe na conversa.	
<p>COOPERAÇÃO</p> 	<p>Contribuição e <i>feedback</i></p>	<p>Contribuir com as suas opiniões e pesquisa. Encorajar-se mutuamente a falarem. Respeitar as contribuições umas das outras. Oferecer soluções para os problemas. Dar e aceitar <i>feedback</i>.</p>	
<p>ESCLARECIMENTO</p> 	<p>Peça esclarecimento</p>	<p>Através do esclarecimento é possível que o orador e o ouvinte percebam questões confusas e complexas. A clarificação envolve genuinidade da parte do ouvinte e mostra aos oradores que o ouvinte está interessado neles e no que têm a dizer. Alguns exemplos de perguntas úteis são:</p> <p>"Não tenho bem a certeza se percebo o que está a dizer".</p> <p>"Não tenho a certeza acerca da questão principal aqui".</p> <p>"Quando disse, o que quis dizer?"</p> <p>"Pode repetir...?"</p> <p>O esclarecimento envolve:</p> <p>Questionamento sem juízos de valor.</p> <p>Resumir e procurar <i>feedback</i> quanto à sua exatidão.</p>	
<p>APOIO TECNOLÓGICO</p> 	<p>MULTIDICT.NET</p>	<p>Há muitos recursos disponíveis na Internet. Para a ajudar a ler textos que são um pouco difíceis para si, pode utilizar uma plataforma como Multidict.net para ler e compreender textos digitais. A plataforma permite ao utilizador inserir o link de uma página <i>web</i> na plataforma, selecionar as línguas, e o <i>software</i> hiperliga o conteúdo do texto dessa página a uma gama de dicionários online gratuitos em mais de 100 línguas diferentes.</p> <p>A ferramenta é de utilização livre, e permite a leitura de um texto que esteja acima do seu nível de leitura. Como cada palavra está hiperligada aos dicionários online, basta clicar numa palavra, e a tradução é dada de imediato numa coluna na lateral da página. Isto poupa-lhe tempo</p>	





		de ter de parar e procurar.	
<p>RECUPERAÇÃO</p> 	<p>O quadro KWL</p> <p>O que eu SEI (Know),</p> <p>O que eu QUERO (Want) saber,</p> <p>O que eu APRENDI (Learned)</p>	<p>O iniciar um novo tópico? Comece com o gráfico KWL! É talvez a abordagem mais popular para ativar o conhecimento prévio.</p> <p>Na seção K (O que eu sei), pode escrever e partilhar o que já sabe sobre esse tópico. Ao descobrir novos materiais por meio de textos escritos e digitais, adicione perguntas à área W (O que eu quero saber). Por fim, expresse as suas aprendizagens na parte L (O que eu aprendi).</p>	
<p>MEMÓRIA</p> 	<p>Conectar a conhecimentos anteriores</p>	<p>O Brainstorming ajuda a criatividade na resolução de problemas, sendo usualmente utilizado para criar soluções. Mas esta atividade é divertida e também pode ser aplicada para ativar o conhecimento prévio com o mesmo processo. Comece a colocar o tema no meio da página, e depois registe tudo o que já sabe sobre o mesmo. Pode ir acrescentando mais informação à medida que vai aprendendo mais sobre o tópico. Isto também a ajuda a perceber o que falta e a concentrar-se na sua aprendizagem.</p> <p>Os Organizadores Gráficos ajudam-nos a registar conhecimentos prévios sobre um tópico ou parte de um texto. Podem ser utilizados para a ajudar na compreensão e aplicação de padrões e estruturas de texto. Experimente diferentes métodos. Pode encontrar inspiração na <i>Internet</i> para, por exemplo, criar os seus próprios mapas de aprendizagem, mapas de histórias, diagramas Venn, ou mapas de conceitos. Veja o que funciona melhor para si!</p>	
<p>FEYNMAN</p> 	<p>Não apenas decore, compreenda o conceito!</p>	<p>Se tem dificuldade em <i>lembrar-se</i>, então precisa de <i>compreender</i>. Ao aprender novos conceitos, pode ser uma boa ideia praticar dando uma explicação a outra pessoa; torne-o tão simples quanto possível e evite usar jargões. Não consulte o material de referência durante esta etapa.</p>	





		<p>Considere quais os aspetos do conceito que teve dificuldades em explicar e reveja-os.</p> <p>Repita novamente o primeiro passo até poder explicar todo o conceito.</p> <p>Depois de ter escrito uma explicação completa, tente simplificar ainda mais a sua explicação, sem a fazer perder o sentido.</p> <p>Utilize esta etapa para verificar se existem outros aspetos do conceito em que ainda não está confiante e que necessita de rever.</p> <p>Esta estratégia força-a a criar ativamente novo material sobre o conceito que está a estudar, e ao fazê-lo, impede-a de se concentrar em métodos de estudo ineficientes baseados na memória.</p>	
<p>Abordagem ADEPT</p> 	<p>Torne fácil a aprendizagem de conceitos difíceis</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analogia: Ilustre o conceito com uma comparação 2. Diagrama: Desenhe o conceito 3. Exemplo: Forneça um exemplo simples 4. Palavras simples: Descreva-o numa linguagem do dia-a-dia 5. (Definição) Técnica: Forneça detalhes formais <p>Escrever sobre um conceito usando analogias, diagramas, exemplos, e linguagem clara força-a a pensar criativamente sobre ele a partir de múltiplos ângulos, o que facilita a sua memorização.</p>	

Fontes:

Inspirado por:

- *Six Strategies for Effective Learning* by [Yana Weinstein, Megan Smith, & Oliver Caviglioli](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](#). Based on a work at <http://www.learningscientists.org>.
- *The ADEPT approach* - developed by Kalid Azad
- *The Feynman Technique* - developed by Nobel Prize-winning physicist Richard Feynman

