



## Ficha Técnica para Mentores(as)



### 2. AJUSTAR AS MINHAS ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM

Fase de <i>Mentoreção</i>	Dimensão	Duração (mins)	Número de participantes (min/max)
Reunião de Extensão	<b>Monitoria &amp; Adaptação</b>	45 mins	2-5
<b>Elementos da Dimensão de Aprender a Aprender</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliar o progresso</li><li>- Adaptar estratégias</li><li>- Crescer com os erros</li><li>- Atribuir sucesso ao esforço</li><li>- Desenvolver persistência, aproveitar e construir oportunidades de acesso com ajuda e ao longo do tempo</li></ul>		
<b>Tags</b>	Aprender a aprender, ajustar estratégias de aprendizagem, aprendizagem eficiente, entrevista, diálogo, mentoria		

#### Objetivo da atividade

Esta atividade visa ajudar a aprendente a fazer perguntas que a ajudarão a ajustar as suas estratégias de aprendizagem e a torná-la uma aprendente autodirigida mais eficiente. A atividade é baseada em "Perguntas que Aprendentes Autodirigidos Fazem a Si Mesmos" (adaptado de Schraw, 1998 e Tanner, 2012).

#### Preparação

Imprima a atividade





### Aplicação

Leia as perguntas da atividade, peça para as aprendentes as discutirem no círculo e anotarem as suas respostas.



### Link para plataforma

<https://upsim.aidlearn.eu/en/>





## Atividade

Os grupos começam por ler as primeiras perguntas. Antes de responder, haverá 1 minuto de tempo de reflexão, em que as aprendentes anotarão os seus pensamentos iniciais. Cada aprendente partilha estes pensamentos com o grupo. Isto pode ser a base de uma discussão sobre estratégias de aprendizagem.

Cada membro do grupo pensa numa tarefa de aprendizagem que escolheu realizar durante a fase de Aplicação. (por exemplo, um cartão de desafio). Reflita sobre:

### **Monitoria - metacognição**

*P: Sentiu que sabia o que estava a fazer?*

*P: A sua abordagem fez sentido para a tarefa?*

*P: Fez bons progressos em direção ao seu objetivo?*

*P: Quão concentrada estava? Cansou-se rapidamente? Fez alguma coisa para se manter concentrada e alerta?*

*P: Será que mudou alguma estratégia durante a tarefa? Por quê?*

*P: O que é que teve dificuldade em compreender?*

*P: Como é que o seu pensamento sobre o tema mudou?*

### **Monitoria - meta-emoção**

*P: O que fez quando perdeu o interesse em completar uma tarefa? Como é que isso a ajudou a completar a tarefa ou impediu a sua finalização?*

*P: Como pode utilizar isso na próxima tarefa se perder a motivação?*

*P: Será que perdeu a motivação por que não se sentiu suficientemente bem? Se sim, o que pode fazer para mudar esses pensamentos?*

*P: Pode comparar esta atividade com tarefas semelhantes em que teve uma experiência de sucesso?*

### **Monitoria - ambiente**

*P: Tentou mudar o ambiente para aprender mais? Por quê/Por que não?*

*P: Tentou mudar o seu ambiente de trabalho, por exemplo, como/onde estava sentado, temperatura, níveis de ruído, etc.?*

*P: Que distrações encontrou, e como lidou com elas?*

*P: Fez pequenas pausas durante a tarefa ou fê-la o mais rápido possível?*

*Após a reflexão e discussão em grupo, partilhe as suas principais conclusões com o grupo. O que fará de diferente para as suas tarefas futuras? Escreva uma carta a si própria para destacar as áreas em que gostaria de se tornar mais eficiente e refletir sobre as estratégias que poderia utilizar.*

