

Plano de Estudo

Seu curso é composto pelos seguintes módulos:



O módulo de Produtividade acadêmica: Aqui você encontrará vários conteúdos em inglês e em português.



O conteúdo desse módulo não entrará no seu planejamento. No entanto sempre que tiver um tempo livre você pode explorar o conteúdo que preparamos para você e inclusive pode estudar inglês com eles.

Esta etapa de organização do tempo de estudo estabelecendo seu plano de estudo **é essencial para o seu sucesso no curso**, por isso gravamos a série Plano de Estudos, são 03 vídeos onde explicando detalhadamente a importância e como criar o seu plano / agenda de estudo. Com esse conhecimento poderá reproduzir elaborar o seu plano e sempre que precisar, reajustá-lo sempre que sentir necessidade (para assisti-los clique no link).

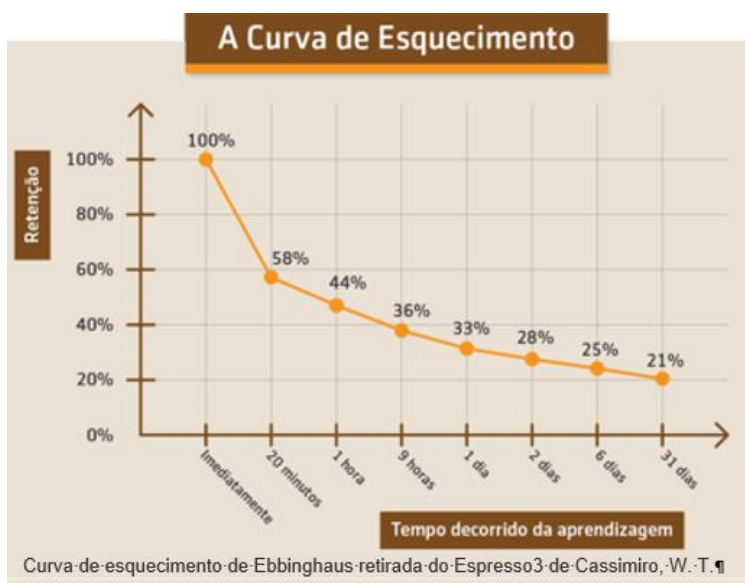
- Video 01: Curva do Esquecimento
- Video 02: Como estudar para não esquecer (Estratégias de Revisão)
- Video 03: Organização do tempo e agenda semanal

Entenda por que montamos esse plano de estudos

O funcionamento da memória e aprendizagem vem sendo estudado desde Diógenes de Apdônia e Platão. Mas foi em 1885 que Herman Ebbinghaus, psicólogo alemão, realizou as primeiras investigações experimentais rigorosas avaliando a capacidade e o tempo de armazenamento, bem como a facilidade de recuperação do material armazenado. Desde então muitos foram os estudiosos que se dedicaram a esse campo de estudo.

Meu objetivo aqui é apenas comentar alguns pontos e estratégias que aprendemos a partir de diversas leituras e que adaptamos para melhor organizar seus estudos visando o melhor resultado.

Um dos pontos interessantes que descobri foi a chamada Curva de Esquecimento de Ebbinghaus, que, em resumo, indica o declínio da retenção de memória com o tempo. É claro que o autor não ignorou que a velocidade de esquecimento depende de vários fatores, como o quão significativo é o que se está sendo aprendido e a dificuldade do material aprendido, sem falar dos fatores fisiológicos como estresse e sono (hoje em dia que vivemos estressados e privação de sono é algo corriqueiro), mas apesar dessas variáveis o que Ebbinghaus mostrou foi que a taxa de esquecimento basal difere pouco entre os indivíduos. Funciona assim:



No momento que está ocorrendo a aprendizagem de um conteúdo, conseguimos lembrar grande parte da informação, no entanto, conforme o tempo passa (20 min, 1 hora, 9 horas 24 horas, 1 mês) vamos esquecendo. As pesquisas mostraram que após 20 min retemos apenas 58% do que acabamos de aprender, ou seja, esquecemos cerca de 42%. E continuamos

esquecendo conforme o tempo passa, após 1 dia você esqueceu cerca de 67% e depois de 1 mês esqueceu quase tudo (80%).

Alegre-se, pois vou apresentar um plano de estudo que combina e adapta várias estratégias de estudo para a retenção do conteúdo que aprendeu a longo prazo, que irá se caixar à sua rotina.

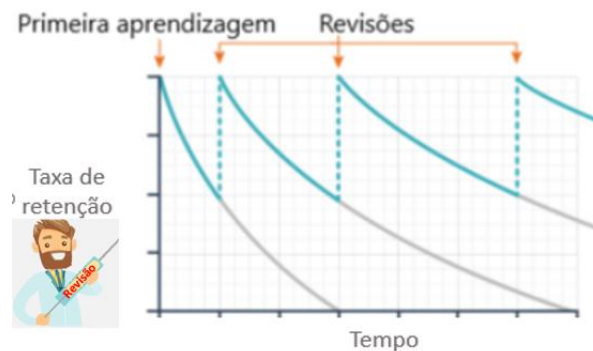
Atenção: Se você ainda não viu os vídeos sobre o plano de estudo, faça-os agora e somente depois siga a leitura e a elaboração da sua agenda semanal. Os vídeos trazem informações essenciais para a elaboração da sua agenda.

Agora sim vamos falar de Revisões frequentes é a chave do sucesso!

Nos vídeos explicamos, em detalhes, cada um dos tipos de revisão que você pode fazer.

✓ **Revisão rápida (RR):** 03 a 05 min

- App Quizlet
- Lembretes (no espelho do banheiro, guardarroupa, geladeira, computador...)



✓ **Revisões com Ficha (RF):** 05 a 10 min

Fichas de frases: Selecionar de 2 a 5 fichas para estudar para estudar ao longo do dia: leia a frase em inglês e procure traduzir / alternativa avançada: leia a frase em português e escreva em um papel a versão em inglês)

✓ **Revisões com apostila de aula (RAp):** 15 min

Apostila de aula (Pdf): Selecionar 1 texto: Leia (um trecho do texto) a versão em inglês e confira olhando a tradução (suas anotações) – marque o que errou para estudar no dia seguinte.

✓ **Aquecimento (Aq):** 03 a 05 min

Use textos que já dominou 90 a 100%, antes de iniciar de assistir a uma aula nova reserve de 03 a 05 minutos para o aquecimento. Ele irá te preparar para a aula, foco, concentração além de revisar algumas palavras que certamente aparecerão no novo texto.

✓ **Estudo e revisão (E&R):** 30 a 60 minutos.

Apostila de aula e seu caderno de anotações. O objetivo é estudar o texto recém aprendido. Segue algumas dicas e sugestões do que você pode aplicar nesse estudo:

- Leia a versão em inglês e confira olhando a tradução e marque o que errou para estudar nos dias seguintes.
- Faça lembrete ou fichas de frases dos pontos que errou ou achou mais difícil.
- Estude questões gramaticais que foram comentadas na aula gravada anotadas por você.



- Escolha algumas palavras e busque sinônimos.
- Faça uma lista de verbos e termos da sua área
- Identifique no texto os cognatos e falsos cognatos.
- Identifique no texto palavras com sufixo e prefixo
- Identifique no texto palavras que apareceram em textos anteriores e compare a frase em que cada palavra foi usada.
- Identifique os conectores e veja qual o papel dele no texto, por ex. está negando, afirmando ou comparando uma afirmação, acrescentando uma informação....

✓ **Revisão antes de dormir (RD):** 50 a 20 min:

Escolha de 2 a 3 textos: leia o pdf em inglês e confira olhando a tradução (suas anotações), marque o que errou para estudar no dia seguinte

✓ **Assistir Aula Gravada (AG):** E por fim ... para você estudar uma aula nova, você deve Assistir Aula Gravada: 1:00 a 2:00h assistir

- Assistir a aula gravada e fazer anotações detalhadas: tradução, sinônimos, questões gramaticais, dicas ...
- Preparar material que irá usar para estudar ao longo da semana (pdf, fichas de frases, bilhetes, caderno de anotação use os recursos que melhor se adaptar...).

O sugerimos fortemente que assista apenas 1 x as aulas gravadas – Capriche nas anotações e estude/ revise utilizando suas anotações. Assim você ganha perder tempo, porém se achar que precisa rever a aula não tem problema.

O próximo passo é refletir sobre sua rotina e defina sua disponibilidade de tempo para o inglês. Lembre-se da explicação dada no tutorial, sobre as revisões espaçadas e frequentes e sua relação com a capacidade de retenção do conteúdo aprendido.



Guia para você criar a sua agenda de estudo



Prazo limite para passar na prova de proficiência: _____



Qual o seu prazo que você gostaria de estabelecer: _____

(____ meses: cerca de ____ semanas)

Definição de sua disponibilidade de tempo

Refleta sobre sua rotina e responda:

1- Em qual (is) dias da semana é possível disponibilizar de 1 a 2hs (**sem interrupção**) para assistir aula gravada

2- Em qual (is) dia (s) da semana você tem 0:30 para estudar e revisar (se for possível até **24h após** o dia dedicado para assistir aula nova

2- Em quais dias da semana e em quais momentos desses dias você consegue disponibilizar: 15, 10 e 20 minutos para estudar:

3- Em quais dia da semana você consegue disponibilizar de 10 a 15 minutos para estudar antes de dormir.

Agora preencha o quarto sendo **H** o horário disponível (por ex. 14h / 15 min) e **E** (tipo de estudo seguindo a descrição acima)

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
H:.....	H:.....	H:.....	H:.....	H:.....	H:.....	H:.....
E.	E.	E.	E.	E.	E.	E.

Fale comigo caso encontre dificuldade em elaborar seu programa de estudo comigo ou se seu prazo limite para passar na prova seja curto.

Observações finais

01: Sempre que tiver 3 - 5 min. Faça revisão rápidas (RR) usando o app Quizlet ou estude 01 ou 02 frases

02: A cada 05 aulas novas reserve parte da semana ou a semana inteira para revisar todos os textos já estudados até o momento (Revisão de 15 min para cada texto se observar que já não domina mais¹ o texto, coloque-o na lista para revisões durante a semana.)



03: A partir do momento que sentir que está dominando melhor os textos, passe a estudar as aulas novas fazendo primeiro a leitura dos textos em inglês (pdf) e depois assista a aula e avalie o que você acertou identifique qual está sendo sua dificuldade....

04: Para os cuja prova é apenas tradução, sugerimos que, por volta da aula 10 passe a incluir aulas do banco de provas a cada 5 aulas/fases estudadas. Será a uma “autoavaliação”, ou seja, tente traduzir e depois assista ao vídeo, faça as correções e estude. Reserve 1 ou 2 dias antes da “autoavaliação” para revisar todas as aulas já estudadas.

Um ponto importante sobre a autoavaliação é que você é a sua referência de progresso, ou seja, como estava a 10 aulas atrás? Você conseguiu estudar seguindo as orientações de revisões frequentes? ...

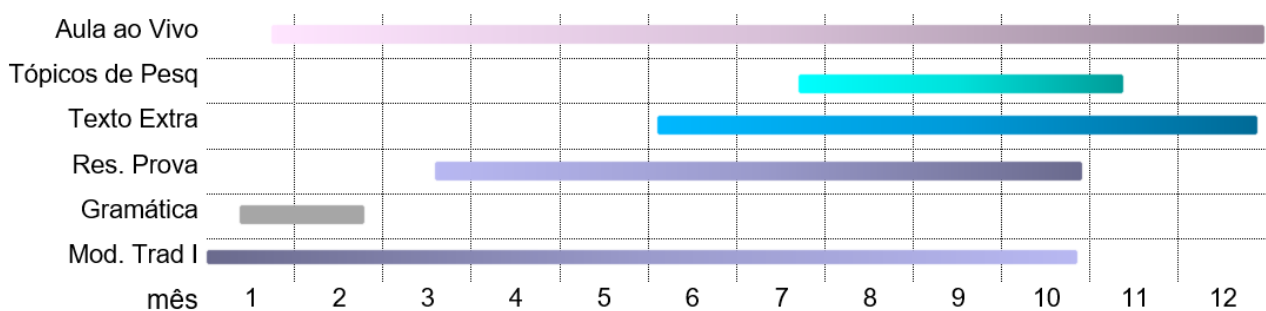
05: Antes do dia da prova de proficiência reserve de 1 a 2 semana só para revisar todos os textos estudados, ou siga a recomendação sugerida pela orientadora.

06: Na Semana da prova assista ao vídeo – dicas para o dia da prova disponível em: Módulo de produtividade acadêmica.

COMBINAÇÃO DE AULAS

Para acelerar e potencializar a sua preparação para a prova nós sugerimos uma combinação de aulas a serem estudadas ao longo do curso.

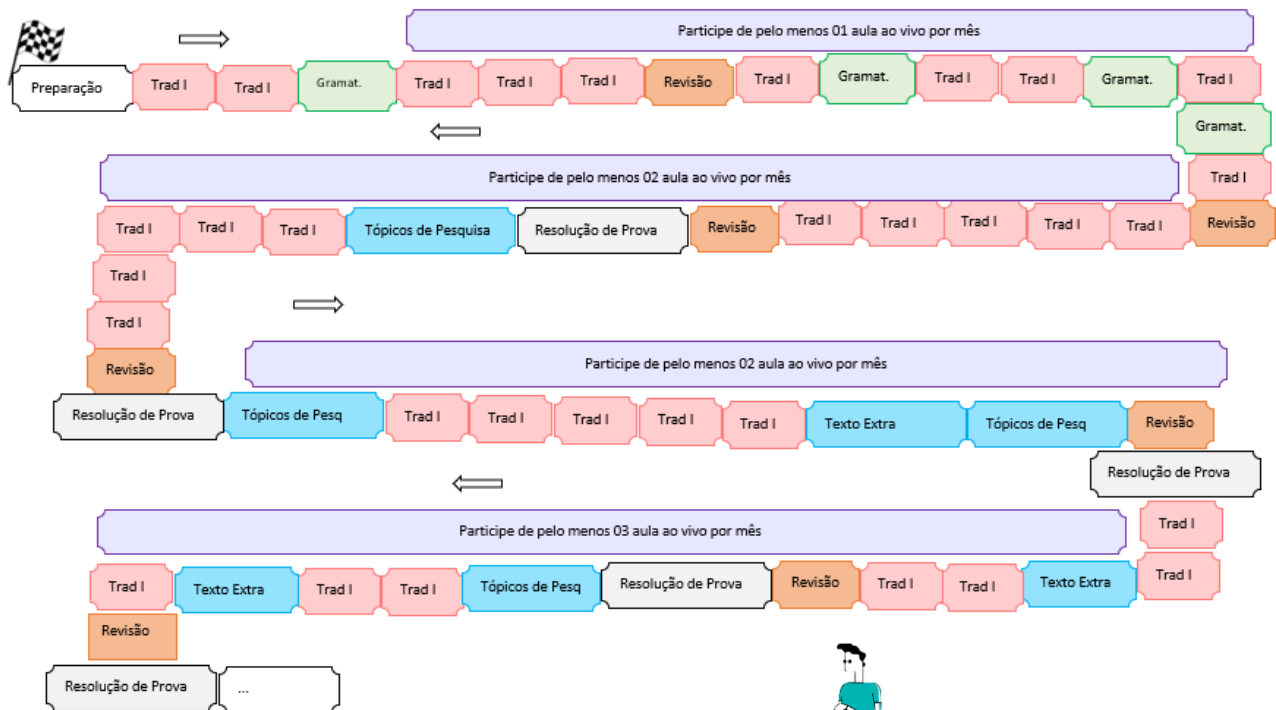
Curso 12 meses



Para definir melhor suas metas de estudo e melhor acompanhar seu progresso você pode transformar os gráficos acima em trilhas, como segue o exemplo abaixo.

Lembrando que você deve adaptar a sequência de aulas para a sua necessidade, seu ritmo de domínio dos textos, prazo para prova, disponibilidade de tempo para estudo, entre outras

particularidades que fazem parte do seu cotidiano. Tendo tudo isso em mente crie a sua trilha, a partir do exemplo a seguir.



Qualquer dificuldade ou dúvida fale comigo!

Não pare nunca de estudar... inglês é assim um pouco a cada dia sempre!

Estaremos sempre à disposição!

Inácia Nunes
Gestão do Aluno
Equipe Inglês Pós