



PROGRAMA E MANUAL DA DISCIPLINA

Laboratório de Aprendizagem

(72 horas)

ESPM

ESPM LifeLab

ÍNDICE

Veja o que você irá encontrar neste manual para facilitar o estudo desta disciplina.

ÍNDICE	1
APRESENTAÇÃO.....	2
O QUE COMPÕE SUA DISCIPLINA?	3
DEDICAÇÃO SEMANAL	3
TRACE UM PLANO DE ESTUDO QUE FUNCIONE PARA VOCÊ.....	4
OBJETIVO GERAL	5
SOBRE A DISCIPLINA.....	5
METODOLOGIA.....	5
PROCESSO DE AVALIAÇÃO.....	6
QUESITO “FALTA”	6
APRESENTAÇÃO DOS MÓDULOS.....	7
MÓDULO 1 – Autoconhecimento e Aprendizagem	7
MÓDULO 2 – Dimensão Socioemocional da Aprendizagem.....	10
MÓDULO 3 – Técnicas de Estudo I: Gestão do Tempo, Estudo e Pesquisa	13
MÓDULO 4 – Técnicas de Estudo II: Leitura, Interpretação e Escrita	16
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19
UMA ÚLTIMA PALAVRA.....	20

APRESENTAÇÃO

Bem-vindo ao programa e manual do estudante da disciplina **Laboratório de Aprendizagem**

O objetivo deste material é auxiliá-lo a compreender a dinâmica da disciplina blended (híbrida) que você está realizando: o que será apresentado semana a semana, como você pode aproveitar melhor os seus estudos no ambiente on-line e como verificar se você está realizando todas as atividades sugeridas para o seu melhor aproveitamento.



Quando realizamos uma disciplina blended, devemos estar atentos tanto às atividades propostas quanto à nossa capacidade de gerenciar nosso tempo e de focar em nossos estudos. Esperamos que você realize suas atividades semanalmente sem deixar os materiais se acumularem – isso dificulta tanto a sua aprendizagem quanto a sua capacidade de interagir com a turma.

Lembre-se!

A interação com seus colegas, a troca de opiniões e as discussões que você irá participar durante as webconferências e nos encontros presenciais são tão importantes quanto o conteúdo com o qual você irá entrar em contato.

Bons estudos!

O QUE COMPÕE SUA DISCIPLINA?

Na realização da sua disciplina, você irá contar com diversas atividades de estudo diferentes.

Conheça cada uma delas a seguir e veja como você pode aproveitar o melhor de cada uma:

- **Recomendações de leitura preparatórias:** são seus guias de estudo. Nelas você verá os principais tópicos de cada assunto, de uma maneira simples e objetiva, que irão prepará-lo para nossos encontros.
- **Atividades on-line semanais:** têm como objetivo não só avaliar sua assimilação do conteúdo como, principalmente, auxiliá-lo a perceber no que precisará estudar para se preparar para as atividades do encontro presencial.
- **Recomendações de leituras complementares:** são indicações para que você, se desejar, aprofunde-se um pouco mais sobre os temas e conceitos que veremos ao longo da disciplina.

DEDICAÇÃO SEMANAL



Esperamos que você dedique aproximadamente quatro horas semanais de estudo à sua disciplina. Mas isso não significa que você deverá ficar sentado diante do computador por todo esse tempo. Nessa carga horária está incluída a realização:

- das **recomendações de leitura prévia** propostas para a semana;
- das atividades de **pesquisa e realização de testes on-line**.

Não se esqueça: você deve adotar uma postura estratégica com relação ao seu tempo.

Quanto tempo você realmente tem para administrar?

Você sabe que de fato não temos 24 horas para gerenciar, já que muitas atividades precisam acontecer todos os dias e nós não temos muito controle sobre elas (por exemplo: dormir, comer, fazer o caminho até o trabalho etc).

TRACE UM PLANO DE ESTUDO QUE FUNCIONE PARA VOCÊ

- **Agende um horário regular para os seus estudos.** Gaste de cinco a dez minutos todo início de semana para fechar o seu plano de estudo pessoal. Identifique o que você irá realizar, dia a dia. Modifique esse plano ao longo das semanas se achar necessário.
- Quando você elaborar seu plano de estudo, primeiro **marque as atividades que se mantêm regulares ao longo de cada semana** (por exemplo, leituras obrigatórias). Isso irá garantir mais tempo para as atividades que podem demandar mais ou menos tempo todas as semanas.
- **Reserve grandes blocos de tempo** - como uma hora ou mais - para trabalhar em materiais novos ou aprender conceitos complexos.
- **Avalie por quanto tempo você é capaz de se concentrar**, e divida esses grandes blocos de tempo em blocos menores. Não deixe de fazer pausas - elas reforçam sua aprendizagem.
- **Use pequenos blocos de tempo** - de quinze a trinta minutos - para fazer uma revisão do que você viu até o momento e prever o que você terá que realizar a seguir.

Não sobrecarregue sua agenda - deixe algum tempo livre para a espontaneidade e o inesperado; com certeza eles aparecerão.

OBJETIVO GERAL

Com a organização e oferta da disciplina Laboratório de Aprendizagem, a ESPM reafirma seu compromisso de colaborar para a formação de estudantes críticos, reflexivos, autônomos e capazes de se autorregular em seu processo de aprendizagem. Ao término da disciplina, os estudantes estarão aptos a criar um plano de estudos que, a partir de um processo de autoconhecimento e autorregulação, favoreça o desenvolvimento de competências cognitivas, intrapessoais e interpessoais.

A disciplina é dividida em quatro módulos:

1. Autoconhecimento e Aprendizagem
2. Dimensão Socioemocional da Aprendizagem
3. Técnicas de Estudo I: Gestão do Tempo, Estudo e Pesquisa
4. Técnicas de Estudo II: Leitura, Interpretação e Escrita

SOBRE A DISCIPLINA

A disciplina terá **72 horas de duração**, divididas em **quatro módulos**, nos meses de fevereiro a junho de 2020. Cada módulo terá 3 (três) encontros por webconferência e 1 (um) encontro presencial. As aulas por **webconferências** serão realizadas **todas as terças, quartas ou quintas-feiras¹**, das **14h00 às 15h40** e os encontros presenciais seguirão o calendário disponível na agenda da disciplina.

METODOLOGIA

Utilizando o Canvas como ambiente virtual, os estudos orientarão a aprendizagem por meio de:

- Leituras preparatórias e complementares em textos, vídeos, podcasts, sites, questionários;
- Atividades on-line semanais;
- Aulas on-line.

¹ Você realizará apenas uma webconferência por semana, de acordo com o calendário da sua turma.

PROCESSO DE AVALIAÇÃO

Nota final da disciplina:

Quesitos	
Processo on-line	Média da participação nas atividades propostas
Total do processo: média simples das notas das atividades*	

O processo de avaliação se dará pela realização de atividades on-line a serem realizadas no ambiente virtual da disciplina a cada semana (com peso de 40%) e de atividades nos encontros presenciais (peso de 60%):

Encontros presenciais: 60% da nota final.

Nota final da disciplina: (nota do processo on-line x 0,40) + (nota dos encontros presenciais x 0,60).

Não serão atribuídas notas com frações inferiores a 0,5 ponto. Quanto às médias, será utilizado o seguinte critério de arredondamento:

Critério de arredondamento da nota final da disciplina	
De 0,01 a 0,24	0,0
De 0,25 a 0,49	0,5
De 0,51 a 0,74	0,5
De 0,75 a 0,99	1,0

A nota mínima para aprovação nesta disciplina é 7 (sete).

QUESITO “FALTA”

Por se tratar de um curso híbrido, as faltas no processo on-line serão contabilizadas pela não entrega das atividades de avaliação ao término de cada semana. A realização e entrega das atividades on-line ao final de cada semana devem sempre ocorrer dentro do período solicitado (até a segunda-feira após a webconferência da semana). Caso isso **não** ocorra, será considerado **falta**. **A ausência na atividade presencial contará como quatro faltas, sendo uma aferida por cada hora/aula do encontro.**

O estudante não poderá ultrapassar o limite de 25% (vinte e cinco por cento), faltas nesta disciplina.

O abono de faltas segue a disposição prevista na legislação vigente.

APRESENTAÇÃO DOS MÓDULOS

MÓDULO 1 – Autoconhecimento e Aprendizagem

Semana	Objetivos da Semana	Conceitos	Questões Guia	Atividades da Semana
1 Aprendizagem no contexto das Competências do Século XXI	<p><i>Esperamos que ao final desta semana você esteja apto a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Conhecer e significar os seus principais estilos de aprendizagem, relacionando-os com o desenvolvimento de competências cognitivas, intrapessoais e interpessoais, visando a autoavaliação. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprendizagem significativa Aprender a aprender Aprendizagem ao longo da vida Competências intrapessoais Competências interpessoais 	<ul style="list-style-type: none"> O que significa “aprender” ao longo da vida? Aprender e memorizar são sinônimos? Quais competências a sociedade contemporânea espera que eu tenha? 	Atividade on-line semana 1

Semana	Objetivos da Semana	Conceitos	Questões Guia	Atividades da Semana
<p>2</p> <p>Contribuição do autoconhecimento para a aprendizagem</p>	<p><i>Esperamos que ao final desta semana você esteja apto a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Conhecer os fundamentos do processo de autoconhecimento, refletindo sobre sua relevância para a aprendizagem. 	<ul style="list-style-type: none"> Autoconhecimento Diagnóstico dos Estilos de Aprendizagem Inteligências Múltiplas 	<ul style="list-style-type: none"> Qual a importância do autoconhecimento para a aprendizagem? Quais são os principais estilos de aprendizagem? Há mais de uma inteligência em mim? Como eu posso aprender mais e melhor? 	<p>Atividade on-line semana 2</p>

Semana	Objetivos da Semana	Conceitos	Questões Guia	Atividades da Semana
3 Neurociências e aprendizagem	<p><i>Esperamos que ao final desta semana você esteja apto a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Compreender fundamentos das neurociências, observando a influência de variáveis cognitivas e socioemocionais para o seu processo de aprendizagem. 	<ul style="list-style-type: none"> Retenção, memória e transferência Neurociências aplicadas à aprendizagem 	<ul style="list-style-type: none"> Qual é a relação entre neurociência e a aprendizagem? Eu posso usar a neurociência para potencializar o aprendizado? 	Atividade on-line semana 3
SEMANA 4 ENCONTRO PRESENCIAL				

APRESENTAÇÃO DOS MÓDULOS

MÓDULO 2 – Dimensão Socioemocional da Aprendizagem

Semana	Objetivos da Semana	Conceitos	Questões Guia	Atividades da Semana
<p>5</p> <p>Relevância da dimensão socioemocional para a aprendizagem</p>	<p><i>Esperamos que ao final desta semana você esteja apto a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Refletir sobre a relevância da dimensão socioemocional no processo de aprendizagem significando a partir do papel das instituições, estudantes e facilitadores nas rotinas de estudo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem Socioemocional • Personalidade 	<ul style="list-style-type: none"> • O que a emoção tem a ver com a aprendizagem? • Até que ponto a personalidade influencia minha aprendizagem? 	<p>Atividade on-line semana 5</p>

Semana	Objetivos da Semana	Conceitos	Questões Guia	Atividades da Semana
<p>6</p> <p>Processos internos que interferem na aprendizagem</p>	<p><i>Esperamos que ao final desta semana você esteja apto a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Conhecer alguns dos principais processos internos que interferem na aprendizagem (sono, procrastinação, escuta ativa etc.) e significar aplicando exercícios e técnicas que auxiliam na autorregulação emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> Sono Procrastinação Escutatória/Escuta ativa 	<ul style="list-style-type: none"> O que acontece dentro de mim que pode influenciar a minha aprendizagem? Qual é a influência das minhas ações diárias na aprendizagem? Como lidar com as influências internas para potencializar a minha aprendizagem? 	<p>Atividade on-line semana 6</p>

Semana	Objetivos da Semana	Conceitos	Questões Guia	Atividades da Semana
<p>7</p> <p>Processos externos que interferem na aprendizagem</p>	<p><i>Esperamos que ao final desta semana você esteja apto a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Conhecer alguns dos principais processos externos que interferem na aprendizagem (pressão social, familiar, por pares e de mercado) e significar aplicando exercícios e técnicas que auxiliam na autorregulação emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> Pressão social Pressão familiar Pressão por pares Pressão de mercado Estresse Mindfulness 	<ul style="list-style-type: none"> O que acontece ao meu redor que pode influenciar a minha aprendizagem? Qual é a influência da minha família, amigos e colegas na minha aprendizagem? Qual é a influência da sociedade e do mercado de trabalho na minha aprendizagem? 	<p>Atividade on-line semana 7</p>
<p>SEMANA 8</p> <p>ENCONTRO PRESENCIAL</p>				

APRESENTAÇÃO DOS MÓDULOS

MÓDULO 3 – Técnicas de Estudo I: Gestão do Tempo, Estudo e Pesquisa

Semana	Objetivos da Semana	Conceitos	Questões Guia	Atividades da Semana
<p>9</p> <p>Hábitos e Técnicas de Estudo; Gestão de Tempo</p>	<p><i>Esperamos que ao final desta semana você esteja apto a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Conhecer os seus hábitos de estudo, aplicando ferramentas que auxiliam o diagnóstico para significar e aplicar técnicas de estudo. 	<ul style="list-style-type: none"> Hábitos de estudo Técnicas de estudo Técnicas de gestão de tempo 	<ul style="list-style-type: none"> Como construir hábitos de estudo que funcionem para mim? Como usar as técnicas de estudo para potencializar a minha aprendizagem? Como organizar o meu dia para estudar? 	<p>Atividade on-line semana 9</p>

Semana	Objetivos da Semana	Conceitos	Questões Guia	Atividades da Semana
10 Letramento, Proficiência e Transformação digital	<p><i>Esperamos que ao final desta semana você esteja apto a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Compreender o contexto digital, o excesso de informações e a relevância do letramento digital para a aprendizagem e avaliar o seu nível de proficiência digital para formular um plano de estudo. 	<ul style="list-style-type: none"> Letramento, proficiência e transformação digital Ética, validação e segurança Transitando entre pesquisas no mundo físico e virtual 	<ul style="list-style-type: none"> Como usar a internet para potencializar os estudos? Quais são as armadilhas da internet para os estudos? 	Atividade on-line semana 10

Semana	Objetivos da Semana	Conceitos	Questões Guia	Atividades da Semana
11 Pesquisa e Curadoria de Conteúdos	<p><i>Esperamos que ao final desta semana você esteja apto a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Apropriar-se dos principais elementos do processo de curadoria, identificando e aplicando técnicas de pesquisa e análise de conteúdos. 	<ul style="list-style-type: none"> Curadoria de conteúdos Identificação da relevância de conteúdos 	<ul style="list-style-type: none"> Como identificar conteúdos relevantes na internet? Como fazer pesquisas produtivas em ambientes online e offline? 	Atividade on-line semana 11
SEMANA 12 ENCONTRO PRESENCIAL				

APRESENTAÇÃO DOS MÓDULOS

MÓDULO 4 – Técnicas de Estudo II: Leitura, Interpretação e Escrita

Semana	Objetivos da Semana	Conceitos	Questões Guia	Atividades da Semana
13 Técnicas de leitura de textos	<p><i>Esperamos que ao final desta semana você esteja apto a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e explorar os benefícios da leitura, interpretação e discussão de textos para o desenvolvimento cognitivo e socioemocional, percorrendo/aplicando um roteiro de discussão e compartilhamento de experiências de leitura. 	<ul style="list-style-type: none"> Técnicas de leitura Leitura atenta (close reading) 	<ul style="list-style-type: none"> Como aprender novas maneiras de ler que melhorem os estudos? 	Atividade on-line semana 13

Semana	Objetivos da Semana	Conceitos	Questões Guia	Atividades da Semana
14 Técnicas de interpretação de textos	<p><i>Esperamos que ao final desta semana você esteja apto a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e explorar os benefícios da leitura, interpretação e discussão de textos para o desenvolvimento cognitivo e socioemocional, percorrendo/aplicando um roteiro de discussão e compartilhamento de experiências de leitura. 	<ul style="list-style-type: none"> Interpretação Fichamento Resumo Resenha Descrição Análise Argumentação 	<ul style="list-style-type: none"> Como organizar as leituras para potencializar os estudos? 	Atividade on-line semana 14

Semana	Objetivos da Semana	Conceitos	Questões Guia	Atividades da Semana
15 Técnicas de autoria de textos	<p><i>Esperamos que ao final desta semana você esteja apto a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Compreender os principais elementos que compõem o exercício da autoria, aplicando-os na elaboração de pequenos textos. 	<ul style="list-style-type: none"> Processo de autoria textual Técnicas de escrita Autoria e plágio 	<ul style="list-style-type: none"> Como construir narrativas interessantes, relevantes e adequadas? 	Atividade on-line semana 15
SEMANA 16 ENCONTRO PRESENCIAL				

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Básica

CASTRO, Moura, C. *Você Sabe Estudar? Quem Sabe, Estuda Menos e Aprende Mais*. Porto Alegre: Penso, 2015 [Minha Biblioteca]. Disponível em:
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788584290376/>

FRY, R. *Como Estudar Melhor* - Tradução da 6ª ed. norte-americana (e-Pub). São Paulo: CENGAGE Learning, 2012 [Minha Biblioteca]. Retirado de
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788522113910/>

PROSE, Francine. *Para ler como um escritor, Um guia para quem gosta de livros e para quem quer escrevê-los*. Rio de Janeiro: Zahar, 2008. [Minha Biblioteca]. Retirado de
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788537810590/>

Complementar

ACCENTURE. *New Skills Now, Inclusão na Economia Digital*. São Paulo: ACCENTURE, 2017. Retirado de https://www.accenture.com/_acnmedia/pdf-95/accenture-nsn-portugues-updated.pdf. Acesso em 10 de fevereiro de 2020.

CHRISTENSEN, M., C., HORN, B., M., JOHNSON, W., C. *Inovação na Sala de Aula: Como a Inovação Disruptiva Muda a Forma de Aprender*, 2ª edição. Porto Alegre: Bookman, 2012. [Minha Biblioteca]. Retirado de
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788540700734/>

PERISSÉ, Gabriel. *Ler, Pensar e Escrever*. São Paulo: Saraiva, 2011 [Minha Biblioteca]. Retirado de <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788502126008/>

ROSA, Fernanda Ribeiro; DIAS, Maria Carolina Nogueira. *Por um indicador de letramento digital: uma abordagem sobre competências e habilidades em TICs*. Dissertação (MPGPP) - Escola de Administração de Empresas de São Paulo, 2012. Retirado de
<https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/10143/DISSERTA%c3%87>

[%c3%830_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#). Acesso em 10 de fevereiro de 2020.

WORLD ECONOMIC FORUM. *The Future of Jobs Report 2018*. Cologny/Geneva: WEF, 2018.

Retirado de http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2018.pdf. Acesso em 10 de fevereiro de 2020.

UMA ÚLTIMA PALAVRA

Ao longo dessas semanas, você irá interagir com seus professores e seus colegas semanalmente, e poderá esclarecer suas principais dúvidas sobre o conteúdo e o andamento do seu programa.