

1. Bom objetivo de aprendizagem. Tem que levar em consideração a capacidade que você quer ter desenvolvido no final, pensando sobre a exigência cognitiva necessária.
 1. Tente compor com os 5 elementos
2. Mecanismos de feedback
 1. Autofeedback
 1. Feeling sobre o quão confortável está com aquilo (muito cuidado que a gente pode se enganar aqui)
 2. Usa a Ilm pedindo feedback (óbvio que a Ilm pode errar)
 3. Comparação do que você fez com de outra pessoa com um nível de senioridade maior
 4. Postagem do que você fez em redes públicas para tentar pegar feedback.
 5. Combine os anteriores e você deve ter minimizar chance de falso positivo
 2. Feedbacks de pares do trabalho sobre determinado fase do plano, entregável, entendimento etc
 3. Acesso a uma pessoa professora que pode te dar feedback direto
3. Definição das fontes teóricas usando a matriz da facilidade de consumo e confiabilidade.
4. Práticas acessórias (as que podem te auxiliar a ir bem no que você realmente quer). Alguns exemplos.
 1. Criação de resumos como caminho reflexão
 2. Explicação falada, talvez em vídeo
 3. Espaçamento e análise do que foi refletido anteriormente
 4. Práticas isoladas focadas em um pequeno conjunto de habilidades por vez. Pode ser apenas uma habilidade por vez.
5. Prática prioritária (combinação das habilidades necessárias para buscar o objetivo de aprendizagem) considerando variabilidade e progressão de dificuldade.
 1. Práticas num nível de dificuldade menor
 2. Práticas num nível de dificuldade maior
 3. Práticas no nível de dificuldade alvo.

6. Definição das práticas prioritárias