CONTEÚDOS DISPONIBILIZADOS NA DISCIPLINA DO MOODLE

UBI-LEARNING HUB ESTUDANTES

MOMENTOS DE AVALIAÇÃO

1. Como te deves preparar para exames e frequências

Como te deves prepara para os exames e frequências

A) Desconstruir a questão

Desconstruir a questão é o **primeiro passo** para responder a essa tarefa com **sucesso**. O método descrito abaixo pode ser usado para **perguntas de resposta mais longa**, perguntas de **resposta rápida** e perguntas de **escolha múltipla**.

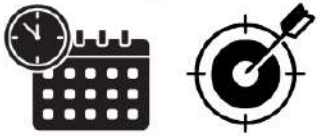
Identificar a **tarefa**, o **tópico/tema** e o **limite da pergunta** para focar no que precisas fazer para responder à pergunta é essencial:

- As palavras que indicam a **tarefa** são palavras de instrução, por exemplo "***descreva***" ou "***explique como***";
- As palavras que identificam o **tópico** são palavras-chave/frases/conceitos presentes na pergunta, por exemplo "***marketing de relacionamento***";
- As palavras de **limite** definem o âmbito ou limite da pergunta, por exemplo "***Escolha uma abordagem para...***"

	Exemplo de desconstrução de uma questão
	"Explica os conceitos de marketing de relacionamento e cocriação de valor. Como se relacionam estes dois conceitos? Ilustra a tua resposta usando a cocriação continuum discutida na aula e exemplos adequados."
	Palavras que identificam a tarefa - "TASK WORD"
	Palavras que identificam o tópico/tema- "TOPIC WORD"
	Palavras que definem o limite e âmbito da pergunta - "LIMIT WORD"

B) Como preparar um exame?

Os dois elementos mais importantes na preparação de um exame são estabelecer um **horário de estudo** e aplicar **estratégias de estudo realmente eficazes**.



1 Horário de estudo

Definir um horário de estudo semanal é a chave para uma aprendizagem **bem sucedida** e um **alto desempenho** nas frequências e exames. Aqui podes encontrar algumas **dicas valiosas** para criares um cronograma de estudo eficaz:

- Programa **sessões curtas** de estudo ao longo do dia, pois ajudam na consolidação dos conteúdos abordados nas aulas. Experimenta a **técnica Pomodoro** (vê a **Estratégia de estudo IV**);
- **Varia** o que estudas num único dia para evitar o tédio;
- **Define tarefas realistas**, pois são mais fáceis de realizar e concluir com sucesso. Isso irá dar-te uma **sensação de realização** e aumentará a tua **motivação** para aprender;
- Incluiu tempo para os teus outros compromissos, como o trabalho, a família, o ginásio ou outro hobby.

2 Estratégias de estudo

Uma vez que tens um horário de estudo, as seguintes **6 dicas/estratégias vão tornar o teu estudo mais efetivo**:

I. Obtém informações detalhadas acerca do exame/frequência

Encontra informações detalhadas sobre o exame. Decerto que o teu professor disponibilizou exercícios, testes dos anos anteriores ou existem plataformas com esse conteúdo disponível. Olha para esses conteúdos/recursos e procura clarificar os seguintes tópicos:

- **os tipos de perguntas;**
- **o conteúdo a ser avaliado pelo exame;**
- **a estrutura e a qualidade da resposta esperada;**
- **o tempo alocado para cada questão.**

Completa os exercícios do capítulo correspondente e as questões do exame anterior relacionadas com os tópicos do exame. Forma um grupo de estudo para discutir tópicos específicos. Apenas ler e destacar textos pode não ser suficiente.

II. Mantem os teus apontamentos organizados

Mantem os teus apontamentos e notas organizados por cada tópico em cada Unidade Curricular. Estes apontamentos serão uma combinação das **notas** tiradas durante as **aulas** e durante a tua **leitura dos conteúdos**. As seguintes técnicas irão ajudar-te a organizar e a recuperar os teus apontamentos:

- **comparar conceitos, modelos ou teorias através de gráficos;**
- **mapeamento mental para resumir um capítulo, conceito ou a relação entre alguns elementos;**
- **fluxogramas para perceber procedimentos e processos;**
- **listas numeradas para ajudar a memorizar componentes ou características relacionadas com um conceito.**

III. Revê os conteúdos e encontra padrões

Faz uma **revisão** dos conteúdos abordados na Unidade Curricular e dos apontamentos correspondentes, considerando já o **formato da frequência/exame**. Tipos específicos de perguntas, como escolha múltipla e respostas curtas exigem preparação e prática diferentes. Ao reveres as tuas anotações anteriores, tenta reduzi-las ainda mais e anota qualquer **padrões que consigas identificar sobre como os conceitos se relacionam ou como são aplicados**.

IV. Aumenta a tua produtividade

Aumenta a tua produtividade de estudo **gerindo o teu tempo com eficiência**. Experimenta a **técnica de Pomodoro**. Essa técnica utiliza um cronómetro para dividir as **sessões de estudo em intervalos curtos**, tradicionalmente de **25 minutos**, separados por intervalos curtos de descano (estilo *tabata*).

Assiste a este pequeno vídeo para saber mais sobre esta técnica amplamente utilizada (https://francescocirillo.com/products/the-pomodoro-technique - *The Pomodoro® technique*). Existem já algumas aplicações com base nesta técnica que podes experimentar (https://www.makeuseof.com/tag/best-pomodoro-timers/).

Tik Tok TIME

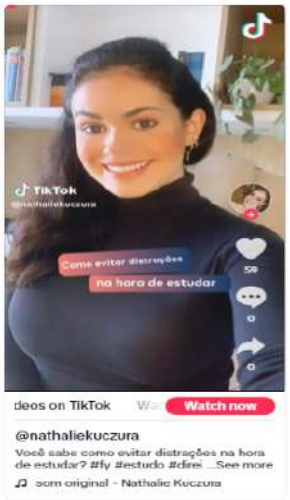
V. Cuida do teu bem-estar

É muito importante fazeres **pausas** e manteres o teu **bem-estar**. Mantem uma **dieta saudável**, pratica **exercício físico** regularmente e tem uma **rotina do sono** noturno reparadora. O teu **bem-estar é a base fundamental** para conseguires ter sucesso no teu processo de aprendizagem e na tua futura carreira. **Não o menosprezes e cuida igualmente da tua saúde mental.**

VI. Evita distrações

Elimina as distrações enquanto estudas (ex., redes sociais, jogos de computador, pesquisas na internet, e o envio de SMS), pois estudos já publicados indicam que realizar várias tarefas em simultâneo afetam negativamente os resultados.

Tik Tok TIME



O dia antes do exame

A forma como passas o dia e a noite antes do exame pode afetar o teu desempenho no dia do mesmo. Aqui estão alguns aspetos importantes a teres em consideração:

- Dorme o suficiente! O sono profundo ajuda a memória. Faz uma alimentação saudável;
- Prepara o material necessário para o exame, por exemplo, canetas, calculadoras e tabela periódica (ou outro apêndice que possas levar);
- Verifica novamente o local, horário e duração do exame e chega cedo ao local. Alguns imprevistos podem atrasar-te.

C) Como gerir o tempo durante o exame?

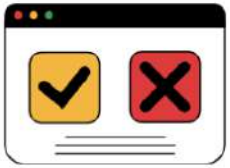
Num exame ou frequência, deves calcular quanto **tempo podes gastar em cada secção** para ter a melhor probabilidade de sucesso. É muito **fácil perder a noção do tempo**, e isso pode significar falhas significativas em questões muito importantes.

Em exames com questões de escolha múltipla frequentemente não há muito tempo para cada questão Portanto, é importante seres **eficiente na gestão do tempo**. Saber quantas perguntas estão incluídas no exame e quanto tempo haverá para cada pergunta é crucial.

Durante o exame:

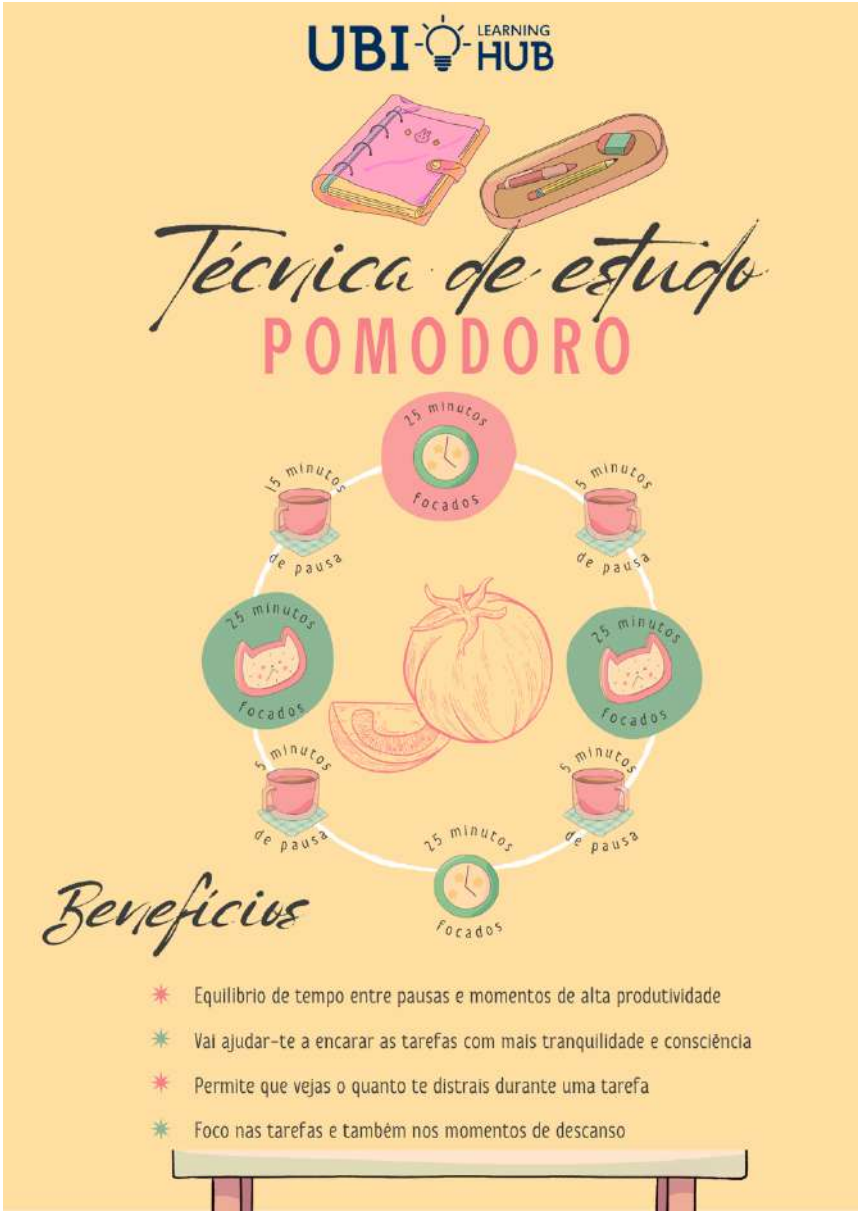
- Faz um **círculo** nas **palavras-chave** à medida em que vais lendo as perguntas;
- Tem muito cuidado em observar e sublinhar quaisquer palavras negativas, como "***não***", "***nunca***", "***nenhum***", "***falta***". Tens de ser especialmente cuidadoso com os duplos negativos, como "***qual dos seguintes nunca está presente sem sintomas respiratórios?***";
- Quando estiveres a ler as respostas, **risca imediatamente as que estiverem claramente erradas**;
- **Não gastes demasiado tempo** numa pergunta se for confusa para ti ou se não souberes a resposta. Passa para a próxima questão e retorna às perguntas difíceis no final;

- Na maioria dos exames, uma resposta errada vale o mesmo que nenhuma resposta (0 pontos). Nesse caso, **é melhor adivinhar do que deixar uma pergunta em branco**. Caso seja atribuída uma **cotação negativa**, **tens de ponderar melhor**, e caso não tenhas a certeza da resposta, será melhor não arriscar numa resposta errada.



Também é muito frequente vários exames conterem uma secção de **perguntas de resposta rápida/curta**. Para responderes a este tipo de questões, podes seguir as seguintes dicas (https://www.learninghub.ac.nz/assessment/exams/short-answer-questions-in-exams/):

- **Desconstrói** a pergunta como abordámos inicialmente, identificando os três tipos de palavras: "***task***", "***topic***" e "***limit words***". Assim, irás conseguir perceber mais claramente a tarefa que tens de executar;
- **Reformula a pergunta com as tuas próprias palavras**;
- Planeia a estrutura de sua resposta antes de começares a escrever. Podes considerar usar a **estrutura de parágrafo *"PEEL"*** – *P: point, E: evidence/exemple, E: explain, L: link.* https://www.studiosity.com/blog/how-to-structure-paragraphs-using-the-peel-method ;
- Usa **exemplos para fornecer evidências** e ajudar a dar credibilidade à tua resposta;
- Usa uma **linguagem simples, científica** e mantem a tua **escrita direta e clara** relativamente ao objetivo;
- Inicialmente, **planeia quanto tempo pretendes gastar em cada pergunta**;
- **Pratica a escrita de respostas curtas**. Caso os exames anteriores sejam disponibilizados, é importante que os tentes resolver.

QUIZZ TIME

Chegou a hora de testares os teus conhecimentos. **Clica aqui** para acederes ao ***link*** do quizz.