

Planejamento de Estudos e Organização do Tempo

3ª Oferta – 2ºS 2021

Responsáveis

Anderson Rosa; Camila Tinti Moreira; Carlos Eduardo Sampaio Burgos Dias; Ivone Georg; Marcio Sebastião Cardoso Horta; Marina Oliveira de Souza Dias; Monica F. Botiglieri Moretti; Priscila Marçal Fer; Yara Aparecida de Paula.

Ementa

Neste curso serão abordadas temáticas sobre a relação com o tempo e a vida universitária. Assim se constituirá como um espaço de reflexões sobre o tempo e a distribuição das atividades no dia a dia, as exigências da vida universitária, rotina de estudos e estratégias como subsídios para uma melhor organização do tempo para atingir metas acadêmicas e pessoais.

Objetivos

- 1 - Refletir sobre sua relação com o tempo e em como distribui suas atividades;
- 2 - Refletir sobre as exigências da vida universitária, rotina de estudos e estratégias;
- 3 - Organizar melhor o seu tempo para atingir suas metas acadêmicas e pessoais.

Justificativa

A Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) vem trabalhando na criação de espaços alternativos de reflexão acerca do estudo e da aprendizagem. Assim, o objetivo desse curso é oferecer recursos que possibilitem a reflexão acerca da trajetória formativa dos estudantes universitários e, a partir da vivência e aproximação de diferentes estratégias, contribuir para a melhoria da experiência universitária.

Metodologia

O curso será realizado principalmente em ambiente virtual de aprendizagem (AVA), no Moodle institucional. Para cada conteúdo programático é proposta uma atividade a ser

elaborada pelo(a) estudante e avaliada com feedback individual pela equipe responsável pelo curso. O curso tem como característica uma abordagem prática, de familiarização e experimentação de algumas ferramentas que podem auxiliar na organização do tempo para os estudos. Este perfil mais prático implica em grande relevância para as trocas, participações e devolutivas como forma de avaliação. Duas atividades síncronas comporão o curso, sendo as demais assíncronas.

As atividades serão liberadas semanalmente, assim como a devolutiva com os feedbacks será semanal.

Avaliação

Terão direito ao certificado de conclusão do curso de extensão os estudantes que tiverem aproveitamento de 75%. Na avaliação serão consideradas as participações nos quatro fóruns, entrega das atividades individuais, bem como a qualidade dessas.

Conteúdo Programático

Experiências de tempo, estratégias de planejamento, definição de prioridades, instrumentos de controle do tempo, organização dos estudos.

Vagas e carga horária

60 (distribuídas entre todos os campi da Unifesp e participantes externos);
30 horas.

Início

O curso terá a duração de 6 (seis) semanas com abertura do Moodle em: **11/10/2021**
(Mais detalhes ver Cronograma ao final).

Público-alvo

Ingressantes 2020; Ingressantes 2021; Estudantes que recebem auxílio da assistência estudantil; Estudantes externos do 3º ano do ensino médio e estudantes de graduação de outras instituições de ensino superior.

Formas de seleção para estudantes da Unifesp

As inscrições serão realizadas por meio de formulário próprio. Serão priorizados na seguinte ordem:

- Estudantes ingressantes em 2020, incluída a reserva de vagas nos termos da legislação;
- Estudantes ingressantes em 2021, incluída a reserva de vagas nos termos da legislação;
- Estudantes que recebem auxílio da assistência estudantil;

Serão reservadas 10% de vagas para estudantes que estejam cursando o terceiro ano do ensino médio ou sejam ingressantes em cursos de graduação em outras instituições de ensino superior.

Formas de seleção para alunos do ensino médio e de graduação de outras instituições de ensino superior

- Ensino médio: alunos do 3º ano por ordem de inscrição;
- Estudantes de graduação de outras instituições: estudantes de 1º ano por ordem de inscrição.

Inscrições

Via formulário online no período de **13/09/2021 a 24/09/2021**.

Formulário: <https://forms.gle/t2TC6cDZkqHi92oT8>

Os/As candidatos/as selecionados/as receberão, entre os dias 04 e 08/10/2021, orientações pelo e-mail cadastrado para acesso a plataforma Moodle.

Contato

prae.apoiopedagogico@gmail.com

Período	Atividade	Prazo final de envio
Semana “ZERO”	Durante esta semana orientações prévias serão enviadas aos alunos, informando-os sobre sua seleção para participação no curso e compartilhando as primeiras orientações para que acessem a atividade síncrona de apresentação a ser realizada durante a primeira semana;	Envio das informações: 04 a 08/10/2021;
Primeira semana - Tema: Familiarização com a ferramenta do curso.	Na primeira semana você participará da atividade síncrona de Apresentação do curso e conhecerá o <i>Moodle</i> ; Antes de iniciar é importante que você atualize o seu perfil e insira uma foto. Ela é necessária para a participação em um Ambiente Virtual de Aprendizagem – AVA. (Clique aqui para acessar o passo a passo para esta atualização). Depois inicie a primeira atividade. Participe do Fórum 1 : Como você se organiza para as exigências da vida universitária, que estratégias utiliza e que resultados obtêm? Tente lembrar se você sempre se organizou deste modo, como fazia no Ensino Médio, o que mudou na sua vida acadêmica e pessoal daquela época para agora? Em seguida entre no link a seguir, baixe o arquivo Lista de Tarefas, preencha e poste na Atividade individual .	Abertura das atividades: 12/10/2021; Encontro síncrono: 14/10/2021 (quinta feira) 18h às 19h Prazo para envio: 18/10/2021;

<p>Segunda semana - Tema: Como posso organizar o meu tempo?</p>	<p>Primeiro assista ao vídeo Dicas – estudo remoto e ouça o Podcast: Programa Café sem Pauta – Dicas de Estudo – Parte 1 URL</p> <p>Em seguida, você deverá participar do Fórum 2 e, por último, você enviará a <i>Atividade individual</i>.</p> <p>Dicas – estudo remoto;</p> <p>Podcast: Programa Café sem pauta – Dicas de estudo;</p>	<p>Abertura das atividades: 19/10/2021;</p> <p>Prazo para envio: 25/10/2021;</p>
<p>Terceira semana - Tema: Troca de vivências ampliando o conceito de tempo.</p>	<p>Primeiro ouça o Podcast ICTcast - Episódio: Organização do Tempo e Rotina dos Estudos e, em seguida, conheça alguns aplicativos úteis para monitorar o uso do tempo.</p> <p>Leia também o texto sobre tecnologia publicado no Elpais e, ao final, participe do Fórum 3.</p> <p>Podcast ICTcast - Episódio: Organização do Tempo e Rotina dos Estudos URL</p> <p>Texto sobre tecnologia publicado no Elpais URL</p>	<p>Abertura das atividades: 26/10/2021;</p> <p>Prazo para envio: 01/11/2021;</p>
<p>Quarta semana - Tema: Estabelecendo prioridades.</p>	<p>Você preencherá o formulário do Instrumento de apoio e enviará como <i>Atividade individual</i>.</p> <p>Este instrumento o ajudará na organização das suas tarefas pelo grau de prioridades!</p>	<p>Abertura das atividades: 02/11/2021;</p> <p>Prazo para envio: 08/11/2021;</p>
<p>Quinta semana - Tema: Relato de experiências.</p>	<p>Nessa semana você participará de uma <i>Atividade síncrona</i>.</p> <p>Você também irá elaborar um Relato de experiência, <i>entre no link, elabore o relato e poste</i>.</p>	<p>Abertura das atividades: 09/11/2021;</p> <p>Encontro</p>

		<p>síncrono:</p> <p>08/11/2021 (segunda-feira) 18h às 19h;</p> <p>Prazo para envio: 15/11/2021;</p>
<p>Sexta semana - Tema: Compartilhando experiências e avaliando o curso.</p>	<p>Nessa semana você participará do Fórum 4, em que compartilhará experiências com futuros cursistas e <i>avaliará o módulo</i>.</p>	<p>Abertura das atividades: 16/11/2021;</p> <p>Prazo para envio: 22/11/2021;</p>

Referências

ANDIFES. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018**. Uberlândia (MG): ANDIFES; FONAPRACE, 2019. Acesso em: 26/06/2019. Disponível em: <http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-do-Perfil-Socioecon%C3%B4mico-dos-Estudantes-de-Gradua%C3%A7%C3%A3o-das-Universidades-Federais-1.pdf>.

BARBOSA, George. 9 passos para desenvolver resiliência no trabalho. **Fundação Vanzolini**. Acesso: 14/01/2020. Disponível em: <https://vanzolini.org.br/weblog/2017/09/13/9-passos-para-desenvolver-resiliencia-notrabalho/>.

BASSO, Cláudia et al . Organização de tempo e métodos de estudo: Oficinas com estudantes universitários. **Rev. bras. orientac. prof**, São Paulo , v. 14, n. 2, p. 277-288, dez. 2013. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902013000200012&lng=pt&nrm=iso. acessos em 08 nov. 2018.

BZUNECK, José Aloyseo; SILVA, Rosângela. O problema da ansiedade nas provas: perspectivas contemporâneas. *Semina*, 10(3): 195-201, 1989.

BURKA, JB; YUEN, L M. **Procrastinação**. São Paulo: Nobel, 1991.

COULON, Alain. O ofício de estudante: a entrada na vida universitária. **Educ. Pesqui.** [online]. 2017, v43, n.4, p.1239-1250.

MAIA, Rui Leandro. Espaços de vivência e diferentes concepções do tempo: um discurso entre a sociologia e a história. **Antropológicas**, nº4, p.75-98, 2000. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/antropologicas/article/view/921/723>. Acesso em: 24/07/2019.

MARTINS, José Clerton de Oliveira et al. De Kairós a Kronos: metamorfoses do trabalho na linha do tempo. **Cad. psicol. soc. trab.**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 219-228, dez./ 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-37172012000200005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 24/07/2019.

QUEIROZ, Caroline Trapp de. Sobre o tempo: uma leitura da história do relógio como instrumento de medida e elemento de cultura. IV CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO A Educação brasileira: desafios na atualidade – IV CONEDU. **Anais...**, João Pessoa - PB, p.01-12, 2017.

OLIVEIRA, Luciano Amaral. **Manual de Sobrevivência universitária**. 2ª ed. Campinas, SP: Papiros, 2008.