

Estratégias para melhorar o desempenho nos exercícios e provas

Resumo

Quantas provas você já fez até agora? Quantos exercícios já acertou e errou? Se você está seguindo nossas dicas desde o início, quantificar isso não será um problema. Não precisa chegar a um número exato, mas conhecer aproximadamente qual foi seu desempenho é muito importante nesta fase. Agora é um bom momento para fazer a autoavaliação e esse é um passo fundamental para a próxima etapa.

Autoavaliação

Entramos de cabeça no segundo semestre do ano. Se você ainda está na escola, deve estar de férias ou bem próximo dela. O descanso é importantíssimo, mas a autoavaliação não pode ser esquecida. Isso significa verificar em qual disciplina ou assunto você possui mais dificuldade. Em qual lista de exercícios você teve mais erros até agora? A sua metodologia de estudo está apresentando resultados ou será que é necessário mudar? Esse processo significa autonomia. Você precisa ser capaz de, sozinho, avaliar seu desenvolvimento. Confira este TED do nosso querido Valladares sobre autonomia e liberdade!!




A grande tarefa deste início do mês de julho é avaliar tudo o que você fez até agora e pensar se precisa mudar algo. O principal objetivo é melhorar seu desempenho.

Resolva muitos exercícios

Sempre ressaltamos a importância dos exercícios e como você pode aprender muito com eles. Por isso, temos um plantão exatamente com essas dicas para você extrair o máximo dos estudos. Então, clique no vídeo abaixo e não se esqueça de se inscrever no canal e deixar um comentário lá no YouTube.




Quer saber um pouco mais sobre como os alunos estudam com exercícios? Clique em um dos posts abaixo!!

 **Gaby Andressa**
5 de maio


...

Gente, preciso de dicas para resolver exercícios. Eu estudo a teoria e entendo, mas quando vou para as questões, erro várias, não entendo o que está pedindo ou fico confusa nas alternativas e em química, física e matemática fico sem saber fazer várias. Isso vai me desanimando e eu vou preferindo deixar os exercícios de lado, mas sei que é a parte mais importante.

 **Ian Magalhães**
30 de maio

...

Oi gente, boa tarde!!
Como vocês definem o tempo para fazer exercícios? Eu tenho um grande problema com isso!! Acompanho as aulas gravadas (Estudo 2 matérias por dia, fora outras atividades) e no final deixo 1 hora para fazer exercícios, mas confesso que me sinto um pouco esgotado após ficar um bom tempo na frente do computador vendo as aulas, acabo procrastinando, ficando ansioso e desanimado, além da grande facilidade de esquecer o assunto. Nem sempre consigo realizar uma boa quantidade de questões em 1 hora, matemática é capaz de levar o dia todo porque tenho muita dificuldade - como foi comigo na primeira semana do semiextensivo.

 **Alexandre Santhi** compartilhou um link.
14 de junho às 09:22

...

Olá descomplicadxs, como vão? O motivo desta minha postagem é que EU NÃO SEI MAIS COMO PROCEDER. Ok, sei que devo exercitar MUUUUUUUUITOOOO, mas como vou fazer isso? Ainda mais em HUMANAS onde preciso ter embasamento teórico para responder algumas questões!? Atualmente, estudo os módulos para depois exercitar, mas acontece que os módulos de Humanas (tô priorizando porque é uma área peso para o meu curso pretendido) são extensos e acabo demorando quase uma semana para vê-los por inteiro. E parece-me que os descomplicandxs fazem o contrário, isto é, ESTUDAM PELOS EXERCÍCIOS.

📖 É possível estudar somente por exercícios em Humanas? Dêem-me dicas por favor! Pretendo começar o quanto antes porque sinto que estou ficando para trás devido à muita teoria e pouquíssima prática.

📖 É recomendado deixar a teoria de lado e partir para os exercícios? Digo isso por causa da área de Humanas. Analisada a visão, qual a dica que vocês dão para ESTUDAR HUMANAS ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS?

Desde já agradeço a ajuda de vocês. (PS: esse GIF define real meu desespero e preocupação com minha falta de estratégia)

Mas se a sua dificuldade é ânimo para resolver exercícios, o Descomplica já publicou uma lista com seis dicas para você criar coragem e arrasar nos exercícios. É só clicar na imagem abaixo!!

6 maneiras de obter ânimo para resolver exercícios



Ordenação, Ritmo, Volume e Intensidade

Tenha em mente que a resolução de exercícios deve estar acompanhada de uma metodologia de estudos. Apenas a resolução por si só não irá resolver o problema. Porém, quando você faz o resumo, resolve os exercícios e realiza o diagnóstico, você cria uma metodologia poderosíssima para o seu desenvolvimento. Ordenação, Ritmo, Volume e Intensidade também são essenciais na hora de resolver exercícios. Por exemplo, ter uma ordem na resolução te ajuda a criar uma sensação de evolução. Comece com exercícios mais fáceis, evoluindo para os mais difíceis. O ritmo significa que você deve manter essa metodologia de forma regular e periódica. Você precisa confiar na sua própria metodologia. Quando se pratica exercício físico, se fala muito em volume e intensidade. Volume corresponde ao tempo de execução e repetições, enquanto intensidade é a velocidade ou carga trabalhada. Isso significa que um alto volume de exercícios deve ser compensado com uma menor intensidade e vice-versa. Assim, você deve aumentar gradativamente o número de exercícios, criando volume, isto é, comece com 10, depois 15, avance para 20... Com o passar do tempo, você deve buscar intensidade, isto é, adicione mais velocidade à resolução. Se você gasta 1 hora para resolver 10 exercícios, busque, nessa mesma hora, resolver 15, e assim por diante.

Exercício

Vamos adicionar ordem, ritmo, volume e intensidade à prática de exercícios?

- Selecione 10 conteúdos de diferentes disciplinas em que você possui muita dificuldade.
- Selecione, no mínimo, 15 exercícios para cada conteúdo. Você pode usar a aba de exercícios ou as listas das aulas ao vivo.
- No 1º dia, resolva 10 exercícios, no 2º dia, 15, no 3º dia, 20 exercícios, totalizando 45. Cronometre o tempo gasto em cada uma dessas etapas.
- Agora, tente resolver 15 exercícios no tempo gasto para resolver 10. Depois, busque resolver 20 exercícios no tempo gasto para 15. Então, diminua mais uma vez, resolvendo 20 exercícios no tempo gasto para 10.
- A ideia é adicionar volume e intensidade ao seu treino. Primeiro, iremos expandir o número de exercícios, depois, iremos diminuir o tempo gasto na resolução.

E aí, o que você achou desse desafio? É capaz de cumpri-lo?