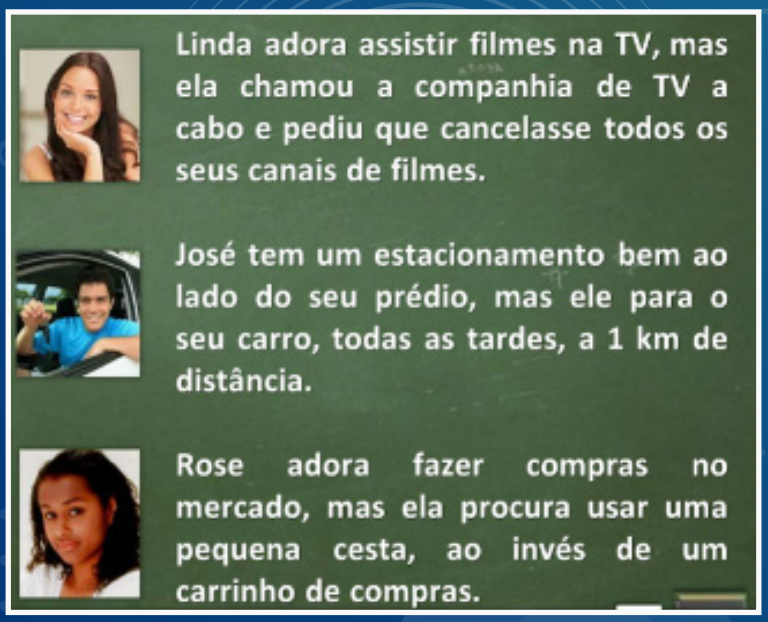
Atividade 19 – Autobloqueio

Habilidades priorizadas: Explorar informações de maneira sistemática e ordenada a fim de estabelecer critérios e procedimentos; identificar e organizar dados do problema, tomando decisões sobre como utilizar as informações para resolver um problema; examinar os recursos disponíveis e os utilizar de forma eficaz e eficiente; reconhecer os recursos limitados e os tratar com cuidado e atenção; considerar pontos críticos para a tomada de decisão, concentrando sua atenção na escolha da melhor alternativa; realizar uma ordem de movimentos que foi planejada com antecedência; definir marcos críticos a serem alcançados para atingir o objetivo.

1. Contextualização – Experiências de autobloqueio

mlbr.com.br/autobloqueio



Situações de autobloqueio

Exercício – Reflita e responda:

Após assistir o vídeo e analisar a imagens sobre as situações de autobloqueio, responda em seu caderno ou livro do aluno as perguntas a seguir:

1. Descreva com suas palavras a relação entre o vídeo e as três situações de autobloqueio apresentadas na imagem.
2. No vídeo, vemos um garoto desligando vários despertadores que estão tocando às 7:00 horas da manhã, sendo que o vídeo termina com um despertador localizado em uma mesa distante tocando. Por que você acha que ele colocou o despertador tão longe?
3. Em relação ao vídeo, o menino usou a estratégia "Autobloqueio" para ajudá-lo a sair da cama. Você reconhece como ele fez isso?
4. O autobloqueio representado pelo garoto do vídeo e sua relação com o ato de acordar cedo requer um autoconhecimento. Qual método metacognitivo da metodologia está relacionado com o autoconhecimento? Justifique a sua resposta.
5. Você se identifica com a situação vivenciada pelo menino do vídeo? Alguma vez já foi muito difícil para você acordar de manhã?
6. Em relação a primeira situação da imagem, por que você acha que Linda tomou a decisão de cancelar seus canais favoritos? De acordo com a sua opinião, qual era a intenção pessoal de Linda?
7. Na segunda situação da imagem, por que você acha que José estaciona o seu carro a 1 km de distância de casa, tendo um estacionamento bem ao lado do seu prédio? Qual será a sua intenção?
8. Quanto à terceira situação da imagem, por que você acha que Rose procura usar uma pequena cesta, ao invés de um carrinho de compras, sendo que ela adora fazer compras no mercado? Para você, qual é a intenção de Rose?

Abaixo, algumas sugestões das decisões dos casos de autobloqueio apresentados na imagem acima:

• Linda quer diminuir o tempo que passa na frente da TV. Ela sabe que é facilmente tentada a assistir filmes, por isso o cancelamento desses canais poderá ajudá-la a reduzir o tempo diante da TV (diminuindo as tentações).
• José prefere estacionar seu carro longe porque está tentando entrar em forma. Estacionar longe de casa obriga-o a andar a pé ao invés de só andar de carro.
• Rose está tentando diminuir seus gastos. Ela sabe que, quando vai às compras, costuma exagerar. Por isso, o uso da cesta obriga-a a diminuir as suas compras.

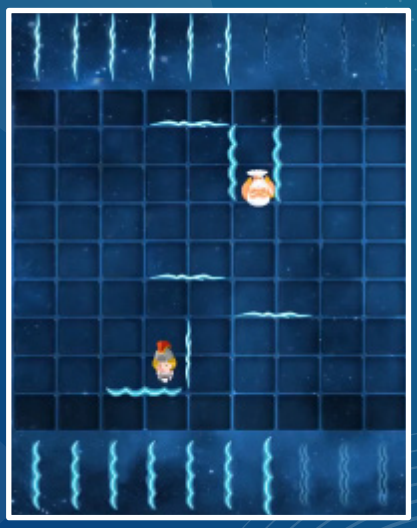
2. Jogo: Aplicando a estratégia "Autobloqueio" no jogo *Olympus*

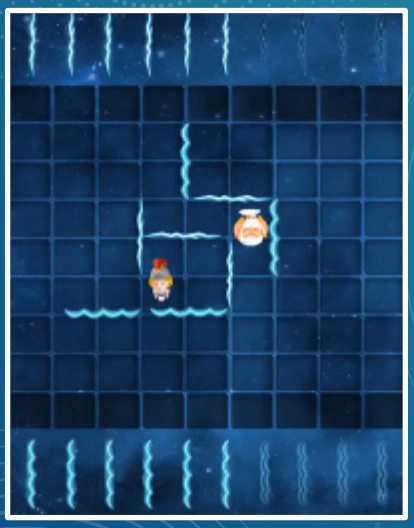
Hoje estudaremos uma estratégia que te ajudará a melhorar suas habilidades na tomada de decisão. A Estratégia "Autobloqueio" é uma ferramenta poderosa para ajudá-lo a planejar o seu jogo. Utilizar o autobloqueio no jogo significa bloquear, intencionalmente, uma de suas opções de jogada para alcançar um determinado objetivo.

Para compreender melhor como usar a Estratégia "Autobloqueio", assista o vídeo: *mlbr.com.br/olymesta*

Atividade: agora vamos exercitar a estratégia apreendida!

1. Responda a Atividade da página 25 do seu Livro do Aluno.
2. Olhando o tabuleiro, você acha que é mais urgente avançar ou colocar uma barreira no tabuleiro? Por quê?
3. Você já pensou em usar suas barreiras para construir seu avanço na rota mais curta possível?
4. Colocar uma barreira agora seria um bom investimento para seu avanço futuro? Por quê?
5. Há quantas casas você está do seu objetivo? O oponente pode bloquear a rota que você pretende usar? É possível impedi-lo? Como?
6. Suas barreiras podem ser usadas para limitar o espaço no tabuleiro onde você pode se mover?
7. Analisando as duas imagens abaixo, responda o que o jogador Zeus deve fazer em cada uma delas em sua próxima jogada (seu objetivo é chegar na linha superior do tabuleiro): movimentar para frente, movimentar para traz ou inserir uma barreira (e onde inserir)? Lembre-se de utilizar a estratégia "Autobloqueio".





É hora de jogar! Agora que aprendemos e exercitamos a Estratégia "Autobloqueio", vamos voltar a jogar *Olympus*?

Jogando no Portal: Entre na nossa arena (arenas.mindlab.net) e jogue Olympus utilizando o e-mail e a senha que você cadastrou. Lembre-se que neste jogo você tem a opção de jogar somente contra o computador. Quem ainda não tem cadastro, basta seguir as orientações presentes nas atividadess passadas.

Jogando fora do Portal: Utilize o jogo que você construiu na primeira atividade do jogo.

3.Aplicação na vida – Refletindo sobre o jogo *Olympus* e a estratégia "Autobloqueio" na vida

Ao jogar Olympus com a ferramenta do "Autobloqueio", suas jogadas ficaram seguramente mais reflexivas e ponderadas, além de ter aprimorado o seu desempenho pessoal em cada jogada. Pensar sobre as movimentações de sua peça no tabuleiro ou onde inserir a barreira com a intenção de autobloquear suas possibilidades de jogadas são pontos essenciais neste processo de crescimento no jogo Olympus.

Agora é sua vez de colocar a estratégia do "Autobloqueio" em prática: Vamos nos concentrar na utilização do "Autobloqueio" na vida real, através da sua implementação, com reflexões sobre algumas situações do cotidiano que demonstram quando e como é interessante "autobloquear" as possibilidades e como pode nos ajudar a tomar a melhor decisão e a atingir o seu objetivo.

Reflita sobre as 3 situações apresentadas a seguir (saúde, orçamento ou gestão do tempo) e **escolha uma** dentre elas para mostrar a utilização da ferramenta do "Autobloqueio" para ajudá-lo a atingir o objetivo da temática proposta. **Descreva a situação escolhida e justifique a sua resposta em seu caderno ou livro do aluno.**

Saúde: Imagine que você decidiu adotar um estilo de vida mais saudável (mais atividades físicas, uma melhor alimentação, horas suficientes de sono). Pense em como você pode usar a estratégia "Autobloqueio" para ajudá-lo a atingir o seu objetivo de adotar um estilo de vida mais saudável.
Dicas para ter uma vida mais saudável: não pegar mais carona com seus pais para ir à escola (ir a pé); limitar a quantidade de doces e chocolates que come; diminuir o tempo gasto assistindo televisão; combinar com um amigo de correrem juntos duas vezes por semana (evitando desculpas para não se exercitar) etc.

Orçamento: Imagine que você decidiu reduzir os seus gastos e a começar a poupar dinheiro. Pense em como você pode usar a estratégia "Autobloqueio" para ajudá-lo a atingir o seu objetivo, diminuindo os seus gastos.
Dicas para ter uma vida mais econômica: fazer o controle de suas despesas anotando-as em um caderno; guardar dinheiro em uma poupança; cancelar o cartão de crédito (fazer pagamentos apenas com dinheiro); limitar a quantidade de dinheiro que gasta quando sai com os amigos; reduzir o tempo de navegação na internet ou de mensagens de texto em seu celular (já que estes hábitos envolvem gastos e é difícil manter o controle dessas despesas) etc.

Gestão do tempo: Você decidiu administrar o seu tempo de forma mais eficiente, para que sobre mais tempo para estudar. Pense em como você pode usar a estratégia "Autobloqueio" para ajudá-lo a atingir o seu objetivo para administrar melhor o seu tempo.
Dicas para ter uma vida para melhorar o gerenciamento de tempo: Limitar a quantidade de vezes que você encontra seus amigos durante à noite, em dias de aula; cancelar alguns canais de TV (os que mais consomem o seu tempo); reduzir o tempo gasto com jogos de computador e com conversas pelo telefone; utilizar uma agenda semanal, para ajudá-lo a organizar as suas atividades.

Resposta da atividade passada – Desafio da Rede Social

Na imagem a seguir está apresentado o caminho da rede social das 5 pessoas entre Luiz e Justin Bieber para que Luiz conseguisse atingir a sua meta: encontrar-se com Justin Bieber.

COMPARTILHE CONOSCO SUAS ATIVIDADES EM FAMÍLIA!

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS COM #MLEMFAMÍLIA OU NOS MANDE WHATSAPP. MLBR.COM.BR/WHATS (11 96447-0332) E NÓS REPOSTAREMOS NOS CANAIS OFICIAIS DA MIND LAB!