

AMBIENTES VIRTUAIS DE APRENDIZAGEM

CONTRATO DE APRENDIZAGEM

FORMAÇÃO “TELEMÓVEIS E TABLETS: FERRAMENTAS ESSENCIAIS PARA O DIA-A-DIA”

Sandrine Araújo

Estudante n.º 2001854



Formação: "Telemóveis e Tablets: Ferramentas Essenciais para o Dia-a-Dia"

Introdução

Este contrato de aprendizagem estabelece os termos e condições da formação em competências digitais, dedicada especificamente ao uso de dispositivos móveis e aplicações, destinada a séniores. Esta formação visa capacitar os participantes com as habilidades e conhecimentos necessários para utilizar telemóveis e tablets de forma eficaz, segura e autónoma.

A formação é estruturada para proporcionar uma experiência de aprendizagem prática e interativa, permitindo que os séniores adquiram competências tecnológicas essenciais para melhorar a sua qualidade de vida e inclusão digital. Será ministrada de forma híbrida, existindo sessões em formato presencial, sendo que outras serão ministradas de forma assíncrona.

Este contrato define os objetivos da formação, os conteúdos abordados, as atividades que serão realizadas, bem como, a forma de avaliação da formação.

Público-alvo

Esta formação destina-se a um público sénior interessado em aumentar as suas competências digitais no uso dos dispositivos móveis, nomeadamente na área da comunicação, ferramentas de produtividade, segurança e compras online.

Deverão deter competências básicas em novas tecnologias, como saber usar as principais funcionalidades de um telemóvel/tablet. Deverão também possuir um endereço eletrónico válido e saber usá-lo.

Objetivos

Com esta formação, pretende-se atingir os seguintes objetivos:

Objetivo Geral:

- Capacitar os séniores no uso de dispositivos móveis e aplicações essenciais para melhorar a sua qualidade de vida e independência.

Objetivos Específicos:

- Preparar os participantes para a formação online, garantindo que saibam personalizar e utilizar as funcionalidades avançadas dos seus dispositivos móveis de forma eficaz;
- Capacitar os participantes para instalar, gerir e atualizar aplicações nos seus dispositivos móveis, otimizando o uso de ferramentas digitais para atender às suas necessidades diárias de forma eficiente e segura;
- Ensinar os participantes a utilizar eficazmente o WhatsApp para comunicação digital, incluindo mensagens de texto, chamadas de voz e vídeo, e partilha de multimédia, preparando-os para uma interação segura e confiante na plataforma;
- Ensinar os participantes a utilizar ferramentas de produtividade nos seus dispositivos móveis, como calendários, notas e armazenamento em nuvem, para melhorar a organização e eficiência nas suas atividades diárias;
- Capacitar os participantes a proteger os seus dispositivos móveis e dados pessoais, através da configuração de medidas de segurança e da adoção de práticas seguras de navegação e utilização de aplicações, garantindo a sua privacidade online;
- Ensinar os participantes a realizar compras e pagamentos online de forma segura e eficiente.

Competências

Pretende-se que os formandos desenvolvam dois tipos de competências:

Competências Técnicas:

- Instalar e gerir aplicações;
- Utilizar aplicações de comunicação e redes sociais;
- Utilizar ferramentas de produtividade (calendário, notas, etc.).

Competências de Segurança:

- Identificar ameaças comuns à segurança digital;
- Configurar e utilizar funcionalidades de segurança (senhas, biometria);
- Reconhecer e evitar fraudes e esquemas online.

Estrutura do curso

O curso encontra-se dividido em seis módulos, que se relacionam entre si, e que se desenvolvem de forma sequencial. Esta sequencialidade é fundamental para construir

competências de forma progressiva e inter-relacionada, de forma a garantir que os sêniores desenvolvam uma compreensão abrangente e prática das potencialidades dos dispositivos móveis e dos conceitos de segurança online.

O curso tem a duração total de 6 semanas, tendo cada módulo a duração de uma semana. Prevê-se que cada formando dedique cerca de duas horas por módulo em atividades assíncronas e uma hora na sessão presencial de avaliação. No final do módulo 1, ambientação, os formandos realizarão um teste de diagnóstico, cujos resultados serão tidos em conta para efetuar eventuais ajustes ao programa.

Conteúdos da formação

Módulo 1	Ambientação (sessão presencial) <ul style="list-style-type: none">• Boas-vindas e apresentações• Revisão das competências básicas
Módulo 2	Gestão de aplicações (formato híbrido) <ul style="list-style-type: none">• Instalação e atualização de aplicações• Aplicações essenciais
Módulo 3	Comunicação digital através do WhatsApp (formato híbrido) <ul style="list-style-type: none">• Chamadas e mensagens• Aplicações de mensagens instantâneas
Módulo 4	Utilização de ferramentas de produtividade (formato híbrido) <ul style="list-style-type: none">• Calendário e notas• Mapas e navegação
Módulo 5	Segurança e privacidade (formato híbrido) <ul style="list-style-type: none">• Configurações de segurança• Proteção de dados pessoais
Módulo 6	Compras e pagamentos online (formato híbrido) <ul style="list-style-type: none">• Introdução ao comércio eletrónico• Pagamentos digitais

Metodologia

Este curso seguirá uma metodologia híbrida, com módulos ministrados de forma presencial e outros em formato online e assíncrona. No final de cada módulo, será

realizada uma sessão presencial em que se aplicará o método de avaliação definido, devendo os formandos realizar tarefas práticas. Esta avaliação irá permitir assegurar que os formandos adquiriram as competências definidas para o módulo em questão. Optou-se por realizar esta avaliação em sessões presenciais por nos parecer serem as mais adequadas ao público-alvo desta formação.

Sendo esta formação destinada a séniores, a comunicação entre alunos e professor efetuar-se-á através de contacto telefónico e, após ministração do módulo 3, através do WhatsApp e de um grupo criado para o efeito. Existirá, ainda, na plataforma, um fórum para informar os formandos sobre notícias e outro para esclarecimento de dúvidas.

Ao longo do curso, os alunos terão de realizar vários trabalhos ou atividades de forma individual e autónoma. Cabe, assim, a cada formando responsabilizar-se pelo seu percurso de aprendizagem, sendo auto-organizado e autodisciplinado. Poderá, sempre que necessário, contar com o apoio e orientação do professor.

Recursos

Ao longo da formação, serão necessários os seguintes recursos:

Tecnológicos:

1. Dispositivos móveis (telemóveis e tablets) para cada participante.
2. Projetor para as sessões presenciais;
3. Acesso à internet.

Materiais Didáticos:

1. Vídeos tutoriais.
2. Aplicações pré-selecionadas para demonstrações práticas.

Ambiente de aprendizagem

As aulas presenciais irão decorrer numa sala de formação atribuída pela entidade formadora.

As sessões virtuais, lecionadas de forma assíncronas, serão disponibilizadas na plataforma eduonline.uab.pt/. Todos os materiais, informações e atividades serão disponibilizados nessa mesma plataforma.

Roteiro das atividades

Temática	Módulo 1: Ambientação (sessão presencial)
Objetivo	Preparar os participantes para a formação online, garantindo que saibam personalizar e utilizar as funcionalidades avançadas dos seus dispositivos móveis de forma eficaz.
Carga horária	3 horas
Calendarização	1 semana
Atividades	<p>1. Boas-Vindas e Apresentações</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apresentação do formador e dos participantes; • Objetivos e estrutura da formação, • Expectativas dos participantes; • Apresentação da plataforma da formação e explicação das suas funcionalidades. <p>2. Revisão das Competências Básicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recapitulação rápida das funcionalidades básicas dos dispositivos; • Verificação da configuração correta dos dispositivos dos participantes.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Plano da formação; • Panfleto informativo com as principais funcionalidades dos dispositivos móveis.
Avaliação (2 val.)	<ul style="list-style-type: none"> • Observação da agilidade dos formandos no uso do dispositivo (1 val.); • Quizz de diagnóstico sobre funcionalidades de dispositivos móveis, aplicações e segurança digital (1 val.).

Temática	Módulo 2: Gestão de Aplicações (formato híbrido)
Objetivo	Capacitar os participantes para instalar, gerir e atualizar aplicações nos seus dispositivos móveis, otimizando o uso de ferramentas digitais para atender às suas necessidades diárias de forma eficiente e segura.
Carga horária	Atividades: 2h Avaliação: 1h
Calendarização	1 semana
Atividades	<p>1. Instalação e Atualização de Aplicações</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acesso à Google Play Store/App Store; • Pesquisa, download e instalação de aplicações; • Atualização e remoção de aplicações. <p>2. Aplicações Essenciais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicações de comunicação (WhatsApp, Messenger); • Aplicações de utilidade diária (calendário, Google Maps, bloco de notas).
Recursos	-vídeos explicativos https://www.youtube.com/watch?v=eL-M71jkx6w

	https://youtu.be/mOgCLZqviEw?si=w9pW_4q6MxFX4NSn https://youtu.be/C8dN6eSoncM?si=lidvA2tEbApkaY7v
Avaliação (3 val.)	<p>Realização de tarefas práticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pesquisar aplicações consideradas úteis pelo formando na loja de aplicações, descarregar e instalar no dispositivo (0,5 val.); • configurar o acesso a essas aplicações (1 val.); • organizar as aplicações em pastas (0,5 val.) ; • ajustar as permissões de uma aplicação em específico (1 val.).

Temática	Módulo 3: Comunicação Digital através do WhatsApp (formato híbrido)
Objetivo	Ensinar os participantes a utilizar eficazmente o WhatsApp para comunicação digital, incluindo mensagens de texto, chamadas de voz e vídeo, e partilha de multimédia, preparando-os para uma interação segura e confiante na plataforma.
Carga horária	Atividades: 2h Avaliação: 1h
Calendarização	1 semana
Atividades	<p>1. Chamadas e Mensagens</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização e receção de chamadas; • Envio e receção de mensagens de texto (SMS) e multimédia (MMS). <p>2. Aplicações de Mensagens Instantâneas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Configuração e utilização do WhatsApp; • Envio de mensagens, fotos, vídeos e chamadas de voz/vídeo; • Criação e gestão de grupos.
Recurso	vídeo explicativo https://youtu.be/xcwcgqYUhBk?si=QOjAnlhVMURmcsnv
Avaliação (4 val.)	<p>Realização de tarefas práticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • envio de uma mensagem de texto com uma foto (1 val.); • Realizar uma videochamada (1 val.); • Criar um grupo de comunicação através do Whatsapp (1 val.); • Partilha da localização com um contacto (1 val.).

Temática	Módulo 4: Utilização de Ferramentas de Produtividade (formato híbrido)
Objetivo	Ensinar os participantes a utilizar ferramentas de produtividade nos seus dispositivos móveis, como calendários, notas e armazenamento em nuvem, para melhorar a organização e eficiência nas suas atividades diárias.
Carga horária	Atividades: 2h Avaliação: 1h30

Calendarização	1 semana
Atividades	<p>1. Calendário e Notas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criação e gestão de eventos e lembretes; • Utilização de aplicações de notas (e.g., Google Keep). <p>2. Mapas e Navegação</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilização do Google Maps; • Pesquisa de locais e planeamento de rotas; • Utilização de funções como Street View e direções de transporte público.
Recursos	<p>-vídeos explicativos</p> <p>https://youtu.be/bKeqCNvftTI?si=x3yo_Qt2h17sksQH</p> <p>https://youtu.be/gNa2QgzJsGY?si=QKNQiNNa7Jk3V3SI</p> <p>https://youtu.be/-1rKoiXizEc?si=klzdaEZWpCtjRthi</p> <p>https://youtu.be/8TeQzS2ggLI?si=Azl8mLnboGBtUKpP</p>
Avaliação (5 val.)	<p>Realização de tarefas práticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • criação de um evento no calendário, incluindo título, data, hora e local (1 val.); • criação de uma nota utilizando a aplicação Google Keep (1 val.); • planeamento de uma rota a partir da sua localização atual até um destino específico recorrendo ao Google Maps (1,5 val.); • exploração virtual, através do Google Street View, de uma rua específica para verificar onde podem estacionar (1,5 val.).

Temática	Módulo 5: Segurança e Privacidade (formato híbrido)
Objetivo	Capacitar os participantes a proteger os seus dispositivos móveis e dados pessoais, através da configuração de medidas de segurança e da adoção de práticas seguras de navegação e utilização de aplicações, garantindo a sua privacidade online.
Carga horária	Atividades: 2h Avaliação: 1h
Calendarização	1 semana
Atividades	<p>1. Configurações de Segurança</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criação e gestão de senhas e PINs; • Configuração de autenticação biométrica (impressão digital, reconhecimento facial). <p>2. Proteção de Dados Pessoais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificação de fraudes e esquemas comuns; • Boas práticas de segurança online; • Utilização de antivírus e aplicações de segurança.
Recursos	<p>vídeos explicativos</p> <p>https://youtu.be/-eEib5WQQb8?si=LzlyzTUUjqFkt1n2</p> <p>https://youtu.be/xPR6xu0s7ms?si=5VCg36kgysYHhNF</p> <p>https://youtu.be/QFdkggG34wo?si=s9Bsb1ayMKkfjG3</p>

Avaliação (3 val.)	Realização de tarefas práticas: <ul style="list-style-type: none"> • Identificação de mails fraudulentos (1 val.); • Quiz sobre os sinais comuns de phishing e fraudes online (1 val.); • Ativação e configuração de verificação em duas etapas (1 val.).
---------------------------	--

Temática	Módulo 6: Compras e Pagamentos Online (formato híbrido)
Objetivo	Ensinar os participantes a realizar compras e pagamentos online de forma segura e eficiente
Carga horária	Atividades: 2h Avaliação: 1h
Calendarização	1 semana
Atividades	1. Introdução ao Comércio Eletrónico <ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa de produtos e comparação de preços; • Instalação e utilização de aplicações de compras (e.g., Amazon, eBay). 2. Pagamentos Digitais <ul style="list-style-type: none"> • Configuração de métodos de pagamento (cartões de crédito, PayPal); • Segurança em transações online; • Monitorização de compras e histórico de transações.
Recursos	Vídeos explicativos https://youtu.be/nNbvF3wvCtQ?si=gwH9KlCdB9bkw7Cy https://www.youtube.com/watch?v=9m5QYbR3xvE https://youtu.be/Qg2s3g86mDk?si=2hXWueJKXnrl7QzR
Avaliação (3 val.)	Realização de tarefas práticas: <ul style="list-style-type: none"> • Pesquisa de um produto específico em 3 lojas online (0,5 val.); • Criação de uma conta na loja onde a compra é mais vantajosa (1 val.); • Concretização da aquisição, incluindo pagamento com recurso ao Paypal (1,5 val.).

Avaliação

Cada módulo será sujeito a dois tipos de avaliação:

Avaliação Formativa

Quizzes Interativos:

- Os quizzes interativos são projetados para testar o entendimento imediato dos conceitos abordados;

- Pretendem disponibilizar *feedback* automático sobre as respostas, explicando por que uma resposta é correta ou não, ajudando assim os participantes a corrigirem erros e consolidarem o conhecimento.

e/ou

Atividades Práticas:

- Ao longo de cada módulo, serão propostas tarefas que exigem a aplicação prática do conhecimento, como realizar configurações de privacidade, criar e-mails, entre outros. Estas atividades deverão ser entregues ao formador recorrendo a diversos canais, como fórum na plataforma, correio eletrónico, WhatsApp...

Avaliação Sumativa

- No final de cada módulo, será solicitada a concretização de tarefas práticas permitindo verificar as competências e conhecimentos adquiridos durante o módulo e avaliar se o formando adquiriu as bases necessárias para iniciar o módulo seguinte. Esta avaliação ocorrerá numa sessão presencial por ser o mais adequado considerando o público alvo desta formação.

O aproveitamento nesta formação pressupõe a obtenção de 9,5 valores.