

# Meditation Class in VR – v1:

MaFEA – Making Future Education Accessible  
PR3 - EDUCATIONAL LEARNING PATHS

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Ferramentas de tecnologia: | Definir hardware e software   |
| Versão da ferramenta :     | Missão Meta 2   |
| Data:                      | 3 de novembro de 2022   |
| Faculdade:                 | Astrum College, Holanda   |
| Autor (opcional):          | Anna Tadic, Eliza Arissen   |
| Tema da(s) aula(s):        | Alívio de estresse, meditação, assunto genérico, orientação, coaching |



[mafea.eu](http://mafea.eu)

## MaFEA – Making Future Education Accessible

### Título / assunto da lição: Aula de meditação em RV

|   |
|---|
| <b>Intenção</b> : O que você deseja ou espera que aconteça? (As intenções geralmente não são mensuráveis ou tangíveis, mas ajudam você a desenvolver o processo de design.)   |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. apresentar aos nossos alunos a Realidade Virtual</li><li>2. que nossos alunos tenham um papel ativo na atividade da aula</li><li>3. que o bem-estar mental dos nossos alunos melhora</li></ol>   |
| <b>Resultados desejados</b> : Um ou mais objetivos mensuráveis e tangíveis que o professor almeja com esta(s) lição(ões).   |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Que os alunos respondam positivamente à atividade da aula</li><li>2. Que os alunos estão envolvidos o suficiente para querer participar de outra atividade</li></ol>   |
| <b>Agenda</b> : COMO você vai atingir as metas? Descrição do plano de aula / atividades pedagógicas / métodos de trabalho.  |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Os alunos vêm para a sala de aula. Os professores perguntam aos alunos o que eles fazem em momentos de estresse. Eles escrevem suas sugestões em um quadro branco.</li><li>2. Os professores perguntam se alguém sabe alguma coisa sobre RV.</li><li>3. Os professores explicam que os alunos vão participar de uma atividade de RV para aliviar o estresse.</li><li>4. Os alunos recebem um conjunto de RV e ouvem as instruções de como acessar o aplicativo TRIPP. O aplicativo solicita que o usuário preencha como se sente no momento. Os professores pedem aos alunos que digam o que preencheram.</li><li>5. Os alunos participam da atividade. Os professores circulam e permitem que os alunos se envolvam na meditação.</li><li>6. Depois que os alunos terminarem, eles devem avaliar como se sentem novamente. Eles compartilham isso com o grupo.</li><li>7. O grupo tem uma discussão sobre sua experiência, prós e contras e eles dizem se gostariam de participar de tal atividade novamente.</li></ol> |
| <b>Funções</b> : Quem facilita o quê? Quem participa? O que esperamos dos alunos?   |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Professor A -&gt; instrui, conduz a aula</li><li>2. (Professor B -&gt; instrui, conduz a aula)</li><li>3. Alunos -&gt; participem da atividade da aula, comportem-se com cuidado com o equipamento</li></ol>   |
| <b>Regras</b> : Regras ou princípios são sobre como você deseja aprender e trabalhar juntos.  |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ambiente aberto -&gt; todos podem compartilhar sua experiência com a turma.</li><li>2. Tenha respeito por todos que estão participando da atividade. Fique quieto e deixe que todos experimentem o processo</li><li>3. Cuidado com o equipamento</li></ol>   |



[mafea.eu](http://mafea.eu)

## MaFEA – Making Future Education Accessible

**Tempo** : Descreva o caminho do tempo: A que horas começamos / terminamos / quebramos? Quando é o momento de reflexão? O que acontece entre os tempos de contato?

1. (5 min) iniciar a lição
  2. (10 min) Os professores perguntam aos alunos o que eles fazem em momentos de estresse. Eles escrevem suas sugestões em um quadro branco.
  3. (5 min) Os professores perguntam se alguém sabe alguma coisa sobre RV.
  4. (5 min) Os professores explicam que os alunos vão participar de uma atividade de RV para aliviar o estresse.
  5. (10 min) Os alunos recebem um conjunto de RV e ouvem as instruções de como acessar o aplicativo TRIPP. O aplicativo solicita que o usuário preencha como se sente no momento. Os professores pedem aos alunos que digam o que preencheram.
  6. (20 min) Os alunos participam da atividade. Os professores circulam e permitem que os alunos se envolvam na meditação.
  7. (5 min) Depois que os alunos terminarem, eles devem avaliar novamente como se sentem. Eles compartilham isso com o grupo.
  8. (10 min) O grupo discute sua experiência, prós e contras e diz se gostaria de participar de tal atividade novamente.
- ➔ Aproximadamente +- 70 min.

Avaliação da aula

...