



METODO TIA DO INGLES

Cronograma Equilibrado — 10 Meses

Estude ~7 aulas por semana e conclua o curso completo em 10 meses

10 meses Duracao	~7 aulas/semana Ritmo	~140 min/semana Tempo	277 aulas no total Curso completo
----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---

Como usar este cronograma

1. **Todos comecam pelo SPRINT** — independente do nivel. Ele prepara sua mente para aprender.
2. **Faca o Teste VAC** (primeira aula do Sprint) e use seu estilo de aprendizagem a seu favor durante todo o curso.
3. **Repita em VOZ ALTA** sempre que estiver estudando — isso e fundamental para desenvolver o speaking.
4. **Divida seu tempo entre INPUT e OUTPUT** — ou seja, entre aprender (assistir, ouvir) e praticar (falar, escrever).
5. **Apos o Sprint**, siga o marcador do seu nivel indicado pelo teste de nivelamento.
6. **A cada aula concluida**, marque o checkbox e anote a data no formato __/__/__.
7. **QUIZ ISB** — sao rapidos! Faca, confira e, se errou, revise so o conteudo especifico.
8. **Aulas de Listening** podem ser feitas no carro, na academia ou em qualquer lugar!
9. **Pausou?** Nao desista — retome exatamente de onde parou. Cada aula conta.

"A fluencia nao e um destino. E um caminho que voce percorre aula por aula, semana por semana."

— Tia do Ingles

Semana 1	MES 1 (1-7 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Teste VAC	
☐	__/__/__	Crenças limitantes	
☐	__/__/__	Sabotadores	
☐	__/__/__	Auto estima	
☐	__/__/__	Ansiedade	
☐	__/__/__	APR	
☐	__/__/__	MyPA	
Semana 2	MES 1 (8-14 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Lego Approach	
☐	__/__/__	Auto acolhimento	
☐	__/__/__	O acolhimento da criança	
☐	__/__/__	Greetings and Introductions	
☐	__/__/__	Verbo TO BE	
☐	__/__/__	A, AN & THE	
☐	__/__/__	What's up - How are you?	

Semana 3	MES 1 (15–21 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Interrogatives and negatives	
■	__/__/__	QUIZ — Teste 1 ISB	
■	__/__/__	Sentences to use in a conversation	
■	__/__/__	Time adverbials	
■	__/__/__	Sentences to keep a conversation going	
■	__/__/__	Dictation - Exercício Complementar	
■	__/__/__	Personal Questions & Exercício complementar	

Semana 4	MES 1 (22–28 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Personal Questions & Question Words	
■	__/__/__	QUIZ — Teste 2 ISB	
■	__/__/__	Personal Pronouns	
■	__/__/__	Personal Pronouns - Resolucao do exercicio	
■	__/__/__	Possessive Pronouns	
■	__/__/__	Possessive Pronouns - Resolucao do exercicio	
■	__/__/__	Sentences for the first interaction in english	

Semana 5	MES 2 (29–35 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	QUIZ — Teste 3 ISB	
■	__/__/__	Listening practice	
■	__/__/__	Listening practice - Resolucao do Exercicio	
■	__/__/__	There be X Have	
■	__/__/__	There be X Have - Resolucao do Exercicio	
■	__/__/__	Have	
■	__/__/__	Have & Collocations - Resolucao do Exercicio	

Semana 6	MES 2 (36–42 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	QUIZ — Teste 4 ISB	
■	__/__/__	Describing Someone	
■	__/__/__	Simple Present - Affirmatives	
■	__/__/__	Resolucao do exercicio - Simple present	
■	__/__/__	Interrogatives	
■	__/__/__	Resolucao do Exercicio - Interrogatives	
■	__/__/__	Ending a conversation	

Semana 7	MES 2 (43–49 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/_/_	Simple Present - Negatives	
■	__/_/_	QUIZ — Teste 5 ISB	

■	__/_/_	Como Fazer o Listening Practice	
■	__/_/_	Listening Practice	
■	__/_/_	Reading Practice	
■	__/_/_	Get & uses of Get	
■	__/_/_	Resolucao do Exercicio - Get	

Semana 8	MES 2 (50–56 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/_/_	Phrasal verbs with get	
■	__/_/_	Phrasal verbs with get - Resolucao de Exercicios	
■	__/_/_	QUIZ — Teste 6 ISB	
■	__/_/_	Continuous Tenses	
■	__/_/_	Resolucao do exercicio Continuous Tenses	
■	__/_/_	Habit, truth and moment	
■	__/_/_	Habit, truth and moment - resolucao de exercicios	

Semana 9	MES 3 (57–63 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	QUIZ — Teste 7 ISB	
■	__/__/__	Listening practice	
■	__/__/__	Singing and practice	
■	__/__/__	Adverbs of frequency	
■	__/__/__	Talking about the past	
■	__/__/__	Resolucao do Exercicio ED	
■	__/__/__	ED Pronunciation	

Semana 10	MES 3 (64–70 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Reading practice	
■	__/__/__	Past Interrogatives	
■	__/__/__	Past Negatives	
■	__/__/__	QUIZ — Teste 8 ISB	
■	__/__/__	Irregular verbs	
■	__/__/__	Listening Practice - Because you loved me	
■	__/__/__	Sing Along - Because you loved me	

Semana 11	MES 3 (71–77 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Auxiliaries in the affirmative forms	
■	__/__/__	Resolucao - Auxiliaries in the affirmative forms	
■	__/__/__	Simple past Exercise	
■	__/__/__	Resolucao - Simple Past Exercise	
■	__/__/__	Listen and Practice - A trip to NYC	
■	__/__/__	Sounding Natural	
■	__/__/__	QUIZ — Teste 9 ISB	

Semana 12	MES 3 (78–84 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Como Usar o Modulo de listening	
■	__/__/__	Preparacao para o modulo de listening - Aula 1	
■	__/__/__	Preparacao para o modulo de listening - Aula 2	
■	__/__/__	Preparacao para o modulo de listening - Aula 3	
■	__/__/__	Listening Basico 1: Marco wants to buy a new apartment	
■	__/__/__	Listening Basico 2: Meditation is good	
■	__/__/__	Listening Basico 3: A kind waitress	

Semana 13	MES 4 (85–91 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Listening Basico 4: No more lonely night	
■	__/__/__	Listening Basico 5: A friend in need is a friend indeed	
■	__/__/__	Listening Basico 6: I Am happy	
■	__/__/__	Listening Basico 7: A Snake In The Mattress	
■	__/__/__	Listening Basico 8: A Scary Night	
■	__/__/__	Listening Basico 9: In Love	
■	__/__/__	Listening Basico 10: When Did I Get So Old	

Semana 14	MES 4 (92–98 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Listening Basico 11: Prison Food Fight	
■	__/__/__	Listening Basico 12: A Big Surprise	
■	__/__/__	Listening Basico 13: Billy	
■	__/__/__	Listening Basico 14: Hairstyle	
■	__/__/__	Listening Basico 15: The Surprise	
■	__/__/__	Listening Basico 16: Isaiah Tucker	
■	__/__/__	Listening Basico 17: Saving The Fire Fighter	

Semana 15	MES 4 (99–105 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Listening Basico 18: No More Loneliness	
■	__/__/__	Listening Basico 19: The Firefighter Can't Get Married	
■	__/__/__	Listening Basico 20: A Hero Dog	
■	__/__/__	Listening Basico 21: A bigger family	
■	__/__/__	Listening Basico 22: George Washington	
■	__/__/__	Listening Basico 23: Arthur Conan Doyle	
■	__/__/__	Listening Basico 24: new plans	

Semana 16	MES 4 (106–112 de 277)	AULA	ANOTACOES
--------------	------------------------------	------	-----------

■	__/__/__	Memorizacao - Aula 1	
■	__/__/__	Memorizacao - Aula 5	
■	__/__/__	Memorizacao - Aula 6	
■	__/__/__	Memorizacao - Aula 8	
■	__/__/__	Memorizacao - Aula 9	
■	__/__/__	Memorizacao - Aula 12	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 1	

Semana 17	MES 5 (113–119 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 2	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 3	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 4	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 5	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 6	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 7	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 8	

Semana 18	MES 5 (120–126 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 9	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 10	

☐	__/__/__	Intermediate - Aula 11	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 12	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 13	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 14	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 15	

Semana 19	MES 5 (127–133 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Intermediate - Aula 16	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 17	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 18	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 19	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 20	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 21	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 22	

Semana 20	MES 5 (134–140 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Intermediate - Aula 23	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 24	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 25	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 26	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 27	

■	__/__/__	Sotaque: Ter ou não ter, eis a questão	
■	__/__/__	Onde os gringos identificam a nossa brasilidade	

Semana 21	MES 6 (141–147 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	___/___/___	O erro de pronuncia mais comum e como consertar	
■	___/___/___	Palavras desafiadoras	
■	___/___/___	O som do D e DO T no ingles falado - parte 1	
■	___/___/___	O som do D E DO T no ingles falado - parte 2	
■	___/___/___	O som do D e DO T no ingles falado - parte 3	
■	___/___/___	Reducoes	
■	___/___/___	Voce sabe pronunciar os verbos no passado?	

Semana 22	MES 6 (148–154 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	___/___/___	O SCHWA Sound - parte 1	
■	___/___/___	O SCHWA Sound - parte 2	
■	___/___/___	Magic E - Um truque para ajudar na pronuncia	
■	___/___/___	Porque Phrasal verbs?	
■	___/___/___	Exercicios respiratorios	
■	___/___/___	Entonacao e ritmo	
■	___/___/___	Accent Reductions techniques	

Semana 23	MES 6 (155–161 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Shadowing	
■	__/__/__	A tecnica Nanana	
■	__/__/__	Shadowing com Reese Witherspoon	
■	__/__/__	Aplicando principio 80/20	
■	__/__/__	O listening	
■	__/__/__	Como fazer exercicios de listening com eficiencia?	
■	__/__/__	Como usar os exercicios de listening?	

Semana 24	MES 6 (162–168 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Texto 1 - Happy birthday	
■	__/__/__	Texto 2 - Don't be stingy	
■	__/__/__	Texto 3 - Running with purpose	

■	__/__/__	Texto 4 - Love letter fail	
■	__/__/__	Texto 5 - There's no skipping day 2	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 28	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 29	

Semana 25	MES 7 (169–175 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Intermediate - Aula 30	
	__/__/__	Intermediate - Aula 31	
	__/__/__	Intermediate - Aula 32	
	__/__/__	Intermediate - Aula 33	
	__/__/__	Intermediate - Aula 34	
	__/__/__	Intermediate - Aula 35	
	__/__/__	Intermediate - Aula 36	

Semana 26	MES 7 (176–182 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Intermediate - Aula 37	
	__/__/__	Intermediate - Aula 38	
	__/__/__	Intermediate - Aula 39	
	__/__/__	Intermediate - Aula 40	
	__/__/__	Intermediate - Aula 41	
	__/__/__	Intermediate - Aula 42	
	__/__/__	Intermediate - Aula 43	

Semana 27	MES 7 (183–189 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Intermediate - Aula 44	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 45	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 46	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 47	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 48	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 49	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 50	

Semana 28	MES 7 (190–196 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Intermediate - Aula 51	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 52	

■	__/__/__	Listening Avancado: Introducao	
■	__/__/__	Listening Avancado 1: Your Brain Is Powerful	
■	__/__/__	Listening Avancado 2: Affirmations	
■	__/__/__	Listening Avancado 3: Reading	
■	__/__/__	Listening Avancado 4: The Appointment	

Semana 29	MES 8 (197–203 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Listening Avancado 5: Manage Stress With A Positive Attitude	
☐	__/__/__	Listening Avancado 6: The Ability To Say No	
☐	__/__/__	Listening Avancado 7: Wise People Have Rules For Themselves	
☐	__/__/__	Listening Avancado 8: Happiness After An On-air Panic Attack	
☐	__/__/__	Listening Avancado 9: Patience Is Something You Do	
☐	__/__/__	Listening Avancado 10: Stormy Times Require Friends	
☐	__/__/__	Listening Avancado 11: Attention Management	

Semana 30	MES 8 (204–210 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Listening Avancado 12: Can You Hack Your Body Clock	
☐	__/__/__	Listening Avancado 13: The Real Reason You're Addicted To Your Phone	
☐	__/__/__	Listening Avancado 14: Motivation To Study	
☐	__/__/__	Listening Avancado 15: Time Perception	
☐	__/__/__	Listening Avancado 16: Playing Video Game Can Help Creativity	
☐	__/__/__	Listening Avancado 17: How Not To Choke Under Pressure	
☐	__/__/__	Listening Avancado 18: Putting Down Your Phone May Help You Live Longer	

Semana 31	MES 8 (211–217 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Listening Avancado 19: 4 Foods You Should Never Have Before 8AM	
■	__/__/__	Listening Avancado 20: Why I Changed To A Plant Based Diet	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: Greetings	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: Personal information	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: Small talk at a club	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: Small talk at meeting	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: Small talk - Flirting	

Semana 32	MES 8 (218–224 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Ingles para situacoes: Saying goodbye	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: Describing someone or yourself	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: Apologising	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: Describing your city	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: Describing your house	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: Describing your company	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: Describing your family	

Semana 33	MES 9 (225–231 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Ingles para situacoes: Talking about people physical appearance	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: Asking and giving directions	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: At the market	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: At the drugstore I	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: At the drugstore II	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: At the show	
■	__/__/__	Ingles para situacoes: At the airport	

Semana 34	MES 9 (232–238 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Checking In At The Hotel	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Sightseeing	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: At The Restaurant	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Gym	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Car Rental	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Doctor's Visit	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Uber	

Semana 35	MES 9 (239–245 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Making An Appointment	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Daily Routine	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Clothing Styles	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Coffee Shop	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: At the bank	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: In A Meeting	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Getting to know someone	
Semana 36	MES 9 (246–252 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Asking about health	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Talking about relationships	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Talking about Family	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Asking a favor	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Making plans for the weekend	
■	__/__/__	Tempos verbais: Simple present - Verb to be	
■	__/__/__	Tempos verbais: Simple present - Conjugacao e usos	

Semana 37	MES 10 (253–259 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Tempos verbais: Simple present - Interrogativas	
■	__/__/__	Tempos verbais: Simple present - Short answers	
■	__/__/__	Tempos verbais: Simple present - Negativas	
■	__/__/__	Tempos verbais: Present continuous - Usos e conjugacoes	
■	__/__/__	Tempos verbais: Present continuous - Interrogativas e short answers	
■	__/__/__	Tempos verbais: Present continuous - Negativas	
■	__/__/__	Tempos verbais: Present perfect - Formas e usos	

Semana 38	MES 10 (260–266 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Tempos verbais: Present perfect - Interrogativas e negativas	
■	__/__/__	Tempos verbais: Present perfect continuous - Usos	
■	__/__/__	Tempos verbais: Present perfect continuous - Interrogativas e negativas	
■	__/__/__	Tempos verbais: Simple past - Formas e usos	
■	__/__/__	Tempos verbais: Simple past - Interrogativas e negativas	
■	__/__/__	Tempos verbais: Simple past - Verbos regulares	
■	__/__/__	Tempos verbais: Estrategias para memorizar os verbos irregulares	

Semana 39	MES 10 (267–273 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Tempos verbais: Past continuous - formas e usos	
■	__/__/__	Tempos verbais: Past continuous - Interrogativas e negativas	
■	__/__/__	Tempos verbais: Past perfect - Formas e usos	
■	__/__/__	Tempos verbais: Past perfect - Interrogativas e negativas	
■	__/__/__	Tempos verbais: Past perfect continuous - Formas e usos	
■	__/__/__	Tempos verbais: Past perfect continuous - Interrogativas e negativas	
■	__/__/__	Tempos verbais: Future Will e Going to	

Semana 40	MES 10 (274–277 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Tempos verbais: Future Will e Going to - Interrogativas e negativas	
■	__/__/__	Tempos verbais: Future Continuous	
■	__/__/__	Tempos verbais: Future perfect	
■	__/__/__	Tempos verbais: Future perfect continuos	