



METODO TIA DO INGLÊS

Cronograma Intenso — 8 Meses

Estude ~8 aulas por semana e conclua o curso completo em 8 meses

8 meses Duração	~8 aulas/semana Ritmo	~160 min/semana Tempo	277 aulas no total Curso completo
---------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---

Como usar este cronograma

1. **Todos começam pelo SPRINT** — independente do nível. 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 é 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 nível indicado pelo teste de nivelamento.
6. **A cada aula concluída**, marque o checkbox e anote a data no formato __/__/__.
7. **QUIZ ISB** — são rápidos! Faça, confira e, se errou, revise só o conteúdo específico.
8. **Aulas de Listening** podem ser feitas no carro, na academia ou em qualquer lugar!
9. **Pausou?** Não desista — retome exatamente de onde parou. Cada aula conta.

"A fluência não é um destino. É um caminho que você percorre aula por aula, semana por semana."

— Tia do Inglês

Semana 1	MES 1 (1-8 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Teste VAC	
☐	__/__/__	Crenças limitantes	
☐	__/__/__	Sabotadores	
☐	__/__/__	Auto estima	
☐	__/__/__	Ansiedade	
☐	__/__/__	APR	
☐	__/__/__	MyPA	
☐	__/__/__	Lego Approach	
Semana 2	MES 1 (9-16 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Auto acolhimento	
☐	__/__/__	O acolhimento da criança	
☐	__/__/__	Greetings and Introductions	
☐	__/__/__	Verbo TO BE	
☐	__/__/__	A, AN & THE	
☐	__/__/__	What's up - How are you?	
☐	__/__/__	Interrogatives and negatives	
☐	__/__/__	QUIZ — Teste 1 ISB	

Semana 3	MES 1 (17-24 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Sentences to use in a conversation	
■	__/__/__	Time adverbials	
■	__/__/__	Sentences to keep a conversation going	
■	__/__/__	Dictation - Exercício Complementar	
■	__/__/__	Personal Questions & Exercício complementar	
■	__/__/__	Personal Questions & Question Words	
■	__/__/__	QUIZ — Teste 2 ISB	
■	__/__/__	Personal Pronouns	

Semana 4	MES 1 (25-32 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Personal Pronouns - Resolucao do exercicio	
■	__/__/__	Possessive Pronouns	
■	__/__/__	Possessive Pronouns - Resolucao do exercicio	
■	__/__/__	Sentences for the first interaction in english	
■	__/__/__	QUIZ — Teste 3 ISB	
■	__/__/__	Listening practice	
■	__/__/__	Listening practice - Resolucao do Exercício	
■	__/__/__	There be X Have	

Semana 5	MES 2 (33–40 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/_/_	There be X Have - Resolucao do Exercicio	
■	__/_/_	Have	
■	__/_/_	Have & Collocations - Resolucao do Exercicio	
■	__/_/_	QUIZ — Teste 4 ISB	
■	__/_/_	Describing Someone	
■	__/_/_	Simple Present - Affirmatives	
■	__/_/_	Resolucao do exercicio - Simple present	
■	__/_/_	Interrogatives	

Semana 6	MES 2 (41–48 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/_/_	Resolucao do Exercicio - Interrogatives	
■	__/_/_	Ending a conversation	
■	__/_/_	Simple Present - Negatives	
■	__/_/_	QUIZ — Teste 5 ISB	

■	__/_/_	Como Fazer o Listening Practice	
■	__/_/_	Listening Practice	
■	__/_/_	Reading Practice	
■	__/_/_	Get & uses of Get	

Semana 7	MES 2 (49–56 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Resolucao do Exercicio - Get	
■	__/__/__	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 8	MES 2 (57–64 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	
■	__/__/__	Reading practice	

Semana 9	MES 3 (65–72 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/_/__	Past Interrogatives	
■	__/_/__	Past Negatives	
■	__/_/__	QUIZ — Teste 8 ISB	
■	__/_/__	Irregular verbs	
■	__/_/__	Listening Practice - Because you loved me	
■	__/_/__	Sing Along - Because you loved me	
■	__/_/__	Auxiliaries in the affirmative forms	
■	__/_/__	Resolucao - Auxiliaries in the affirmative forms	

Semana 10	MES 3 (73–80 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/_/__	Simple past Exercise	
■	__/_/__	Resolucao - Simple Past Exercise	

■	__/_/__	Listen and Practice - A trip to NYC	
■	__/_/__	Sounding Natural	
■	__/_/__	QUIZ — Teste 9 ISB	
■	__/_/__	Como Usar o Modulo de listening	
■	__/_/__	Preparacao para o modulo de listening - Aula 1	
■	__/_/__	Preparacao para o modulo de listening - Aula 2	

Semana 11	MES 3 (81–88 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	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	
■	__/__/__	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	

Semana 12	MES 3 (89–96 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Listening Basico 8: A Scary Night	
■	__/__/__	Listening Basico 9: In Love	
■	__/__/__	Listening Basico 10: When Did I Get So Old	
■	__/__/__	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	

Semana 13	MES 4 (97–104 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Listening Basico 16: Isaiah Tucker	
■	__/__/__	Listening Basico 17: Saving The Fire Fighter	
■	__/__/__	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	

Semana 14	MES 4 (105–112 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Listening Basico 24: new plans	

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

Semana 15	MES 4 (113–120 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	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 9	

Semana 16	MES 4 (121–128 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 10	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 11	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 12	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 13	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 14	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 15	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 16	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 17	

Semana 17	MES 5 (129–136 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Intermediate - Aula 18	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 19	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 20	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 21	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 22	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 23	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 24	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 25	

Semana 18	MES 5 (137–144 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Intermediate - Aula 26	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 27	

■	__/__/__	Sotaque: Ter ou não ter, eis a questão	
■	__/__/__	Onde os gringos identificam a nossa brasilidade	
■	__/__/__	O erro de pronúncia mais comum e como consertar	
■	__/__/__	Palavras desafiadoras	
■	__/__/__	O som do D e DO T no inglês falado - parte 1	
■	__/__/__	O som do D E DO T no inglês falado - parte 2	

Semana 19	MES 5 (145–152 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/_/_	O som do D e DO T no inglês falado - parte 3	
■	__/_/_	Reduções	
■	__/_/_	Você sabe pronunciar os verbos no passado?	
■	__/_/_	O SCHWA Sound - parte 1	
■	__/_/_	O SCHWA Sound - parte 2	
■	__/_/_	Magic E - Um truque para ajudar na pronúncia	
■	__/_/_	Porque Phrasal verbs?	
■	__/_/_	Exercícios respiratórios	

Semana 20	MES 5 (153–160 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/_/_	Entonação e ritmo	
■	__/_/_	Accent Reductions techniques	
■	__/_/_	Shadowing	
■	__/_/_	A técnica Nanana	
■	__/_/_	Shadowing com Reese Witherspoon	
■	__/_/_	Aplicando princípio 80/20	
■	__/_/_	O listening	
■	__/_/_	Como fazer exercícios de listening com eficiência?	

Semana 21	MES 6 (161–168 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/_/_	Como usar os exercicios de listening?	
■	__/_/_	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 22	MES 6 (169–176 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	
■	__/_/_	Intermediate - Aula 37	

Semana 23	MES 6 (177–184 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Intermediate - Aula 38	
	__/__/__	Intermediate - Aula 39	
	__/__/__	Intermediate - Aula 40	
	__/__/__	Intermediate - Aula 41	
	__/__/__	Intermediate - Aula 42	
	__/__/__	Intermediate - Aula 43	
	__/__/__	Intermediate - Aula 44	
	__/__/__	Intermediate - Aula 45	

Semana 24	MES 6 (185–192 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Intermediate - Aula 46	
	__/__/__	Intermediate - Aula 47	
	__/__/__	Intermediate - Aula 48	
	__/__/__	Intermediate - Aula 49	
	__/__/__	Intermediate - Aula 50	
	__/__/__	Intermediate - Aula 51	
	__/__/__	Intermediate - Aula 52	

	__/__/__	Listening Avancado: Introducao	
---	----------	--------------------------------	--

Semana 25	MES 7 (193–200 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Listening Avancado 1: Your Brain Is Powerful	
☐	__/__/__	Listening Avancado 2: Affirmations	
☐	__/__/__	Listening Avancado 3: Reading	
☐	__/__/__	Listening Avancado 4: The Appointment	
☐	__/__/__	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	

Semana 26	MES 7 (201–208 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Listening Avancado 9: Patience Is Something You Do	
☐	__/__/__	Listening Avancado 10: Stormy Times Require Friends	
☐	__/__/__	Listening Avancado 11: Attention Management	
☐	__/__/__	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	

Semana 27	MES 7 (209–216 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Listening Avancado 17: How Not To Choke Under Pressure	
■	__/__/__	Listening Avancado 18: Putting Down Your Phone May Help You Live Longer	
■	__/__/__	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	

Semana 28	MES 7 (217–224 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Ingles para situacoes: Small talk - Flirting	
■	__/__/__	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 29	MES 8 (225–232 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	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Checking In At The Hotel	

Semana 30	MES 8 (233–240 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	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	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Making An Appointment	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Daily Routine	

Semana 31	MES 8 (241–248 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	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	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Asking about health	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Talking about relationships	
■	__/__/__	Mais 20 situacoes: Talking about Family	
Semana 32	MES 8 (249–256 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	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	
■	__/__/__	Tempos verbais: Simple present - Interrogativas	
■	__/__/__	Tempos verbais: Simple present - Short answers	
■	__/__/__	Tempos verbais: Simple present - Negativas	
■	__/__/__	Tempos verbais: Present continuous - Usos e conjugacoes	

Semana 33	MES 9 (257–264 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/_/_	Tempos verbais: Present continuous - Interrogativas e short answers	
■	__/_/_	Tempos verbais: Present continuous - Negativas	
■	__/_/_	Tempos verbais: Present perfect - Formas e usos	
■	__/_/_	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	

Semana 34	MES 9 (265–272 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/_/_	Tempos verbais: Simple past - Verbos regulares	
■	__/_/_	Tempos verbais: Estratégias para memorizar os verbos irregulares	
■	__/_/_	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	

Semana 35	MES 9 (273–277 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Tempos verbais: Future Will e Going to	
■	__/__/__	Tempos verbais: Future Will e Going to - Interrogativas e negativas	
■	__/__/__	Tempos verbais: Future Continuous	
■	__/__/__	Tempos verbais: Future perfect	
■	__/__/__	Tempos verbais: Future perfect continuos	