



METODO TIA DO INGLES

Cronograma Tranquilo — 14 Meses

Estude ~5 aulas por semana e conclua o curso completo em 14 meses

14 meses Duracao	~5 aulas/semana Ritmo	~100 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 Inglês

Semana 1	MES 1 (1-5 de 277)	AULA	ANOTACOES
-------------	-----------------------	------	-----------

☐	__/__/__	Teste VAC	
☐	__/__/__	Crenças limitantes	
☐	__/__/__	Sabotadores	
☐	__/__/__	Auto estima	
☐	__/__/__	Ansiedade	

Semana 2	MES 1 (6-10 de 277)	AULA	ANOTACOES
-------------	------------------------	------	-----------

☐	__/__/__	APR	
☐	__/__/__	MyPA	
☐	__/__/__	Lego Approach	
☐	__/__/__	Auto acolhimento	
☐	__/__/__	O acolhimento da criança	

Semana 3	MES 1 (11–15 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Greetings and Introductions	
☐	__/__/__	Verbo TO BE	
☐	__/__/__	A, AN & THE	
☐	__/__/__	What's up - How are you?	
☐	__/__/__	Interrogatives and negatives	
Semana 4	MES 1 (16–20 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	QUIZ — Teste 1 ISB	
☐	__/__/__	Sentences to use in a conversation	
☐	__/__/__	Time adverbials	
☐	__/__/__	Sentences to keep a conversation going	
☐	__/__/__	Dictation - Exercício Complementar	
Semana 5	MES 2 (21–25 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Personal Questions & Exercício complementar	
☐	__/__/__	Personal Questions & Question Words	
☐	__/__/__	QUIZ — Teste 2 ISB	
☐	__/__/__	Personal Pronouns	
☐	__/__/__	Personal Pronouns - Resolução do exercício	

Semana 6	MES 2 (26–30 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Possessive Pronouns	
☐	__/__/__	Possessive Pronouns - Resolucao do exercicio	

☐	__/__/__	Sentences for the first interaction in english	
☐	__/__/__	QUIZ — Teste 3 ISB	
☐	__/__/__	Listening practice	

Semana 7	MES 2 (31–35 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Listening practice - Resolucao do Exercicio	
☐	__/__/__	There be X Have	
☐	__/__/__	There be X Have - Resolucao do Exercicio	
☐	__/__/__	Have	
☐	__/__/__	Have & Collocations - Resolucao do Exercicio	

Semana 8	MES 2 (36–40 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	QUIZ — Teste 4 ISB	
☐	__/__/__	Describing Someone	
☐	__/__/__	Simple Present - Affirmatives	
☐	__/__/__	Resolucao do exercicio - Simple present	
☐	__/__/__	Interrogatives	

Semana 9	MES 3 (41–45 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Resolucao do Exercicio - Interrogatives	
■	__/__/__	Ending a conversation	
■	__/__/__	Simple Present - Negatives	
■	__/__/__	QUIZ — Teste 5 ISB	

■	__/__/__	Como Fazer o Listening Practice	
---	----------	---------------------------------	--

Semana 10	MES 3 (46–50 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Listening Practice	
■	__/__/__	Reading Practice	
■	__/__/__	Get & uses of Get	
■	__/__/__	Resolucao do Exercicio - Get	
■	__/__/__	Phrasal verbs with get	

Semana 11	MES 3 (51–55 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Phrasal verbs with get - Resolucao de Exercicios	
■	__/__/__	QUIZ — Teste 6 ISB	
■	__/__/__	Continuous Tenses	
■	__/__/__	Resolucao do exercicio Continuous Tenses	
■	__/__/__	Habit, truth and moment	

Semana 12	MES 3 (56–60 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Habit, truth and moment - resolucao de exercicios	
■	__/__/__	QUIZ — Teste 7 ISB	
■	__/__/__	Listening practice	
■	__/__/__	Singing and practice	
■	__/__/__	Adverbs of frequency	

Semana 13	MES 4 (61–65 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Talking about the past	
■	__/__/__	Resolucao do Exercicio ED	
■	__/__/__	ED Pronunciation	
■	__/__/__	Reading practice	
■	__/__/__	Past Interrogatives	

Semana 14	MES 4 (66–70 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Past Negatives	
■	__/__/__	QUIZ — Teste 8 ISB	
■	__/__/__	Irregular verbs	
■	__/__/__	Listening Practice - Because you loved me	
■	__/__/__	Sing Along - Because you loved me	

Semana 15	MES 4 (71–75 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	
---	----------	-------------------------------------	--

Semana 16	MES 4 (76–80 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	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 17	MES 5 (81–85 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	

Semana 18	MES 5 (86–90 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	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	

Semana 19	MES 5 (91–95 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	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	

Semana 20	MES 5 (96–100 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Listening Basico 15: The Surprise	
	__/__/__	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	

Semana 21	MES 6 (101–105 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	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 22	MES 6 (106–110 de 277)	AULA	ANOTACOES
--------------	------------------------------	------	-----------

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

Semana 23	MES 6 (111–115 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Memorizacao - Aula 12	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 1	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 2	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 3	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 4	

Semana 24	MES 6 (116–120 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 5	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 6	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 7	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 8	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 9	

Semana 25	MES 7 (121–125 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 10	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 11	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 12	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 13	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 14	

Semana 26	MES 7 (126–130 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 15	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 16	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 17	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 18	
☐	__/__/__	Intermediate - Aula 19	

Semana 27	MES 7 (131–135 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Intermediate - Aula 20	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 21	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 22	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 23	
■	__/__/__	Intermediate - Aula 24	

Semana 28	MES 7 (136–140 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	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 29	MES 8 (141–145 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	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	
■	__/__/__	O som do D e DO T no inglês falado - parte 3	

Semana 30	MES 8 (146–150 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Reducoes	
	__/__/__	Voce sabe pronunciar os verbos no passado?	
	__/__/__	O SCHWA Sound - parte 1	
	__/__/__	O SCHWA Sound - parte 2	
	__/__/__	Magic E - Um truque para ajudar na pronuncia	

Semana 31	MES 8 (151–155 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Porque Phrasal verbs?	
	__/__/__	Exercicios respiratorios	
	__/__/__	Entonacao e ritmo	
	__/__/__	Accent Reductions techniques	
	__/__/__	Shadowing	

Semana 32	MES 8 (156–160 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	A tecnica Nanana	
	__/__/__	Shadowing com Reese Witherspoon	
	__/__/__	Aplicando principio 80/20	
	__/__/__	O listening	
	__/__/__	Como fazer exercicios de listening com eficiencia?	

Semana 33	MES 9 (161–165 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	
---	----------	----------------------------	--

Semana 34	MES 9 (166–170 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Texto 5 - There's no skipping day 2	
	__/__/__	Intermediate - Aula 28	
	__/__/__	Intermediate - Aula 29	
	__/__/__	Intermediate - Aula 30	
	__/__/__	Intermediate - Aula 31	

Semana 35	MES 9 (171–175 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Intermediate - Aula 32	
	__/__/__	Intermediate - Aula 33	
	__/__/__	Intermediate - Aula 34	
	__/__/__	Intermediate - Aula 35	
	__/__/__	Intermediate - Aula 36	

Semana 36	MES 9 (176–180 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Intermediate - Aula 37	
	__/__/__	Intermediate - Aula 38	
	__/__/__	Intermediate - Aula 39	
	__/__/__	Intermediate - Aula 40	
	__/__/__	Intermediate - Aula 41	

Semana 37	MES 10 (181–185 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Intermediate - Aula 42	
	__/__/__	Intermediate - Aula 43	
	__/__/__	Intermediate - Aula 44	
	__/__/__	Intermediate - Aula 45	
	__/__/__	Intermediate - Aula 46	

Semana 38	MES 10 (186–190 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Intermediate - Aula 47	
	__/__/__	Intermediate - Aula 48	
	__/__/__	Intermediate - Aula 49	
	__/__/__	Intermediate - Aula 50	
	__/__/__	Intermediate - Aula 51	

Semana 39	MES 10 (191–195 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Intermediate - Aula 52	

	__/__/__	Listening Avancado: Introducao	
	__/__/__	Listening Avancado 1: Your Brain Is Powerful	
	__/__/__	Listening Avancado 2: Affirmations	
	__/__/__	Listening Avancado 3: Reading	

Semana 40	MES 10 (196–200 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	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 41	MES 11 (201–205 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	

Semana 42	MES 11 (206–210 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	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 43	MES 11 (211–215 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	

Semana 44	MES 11 (216–220 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	Ingles para situacoes: Small talk at meeting	
☐	__/__/__	Ingles para situacoes: Small talk - Flirting	
☐	__/__/__	Ingles para situacoes: Saying goodbye	
☐	__/__/__	Ingles para situacoes: Describing someone or yourself	
☐	__/__/__	Ingles para situacoes: Apologising	

Semana 45	MES 12 (221–225 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Inglês para situações: Describing your city	
	__/__/__	Inglês para situações: Describing your house	
	__/__/__	Inglês para situações: Describing your company	
	__/__/__	Inglês para situações: Describing your family	
	__/__/__	Inglês para situações: Talking about people physical appearance	

Semana 46	MES 12 (226–230 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Inglês para situações: Asking and giving directions	
	__/__/__	Inglês para situações: At the market	
	__/__/__	Inglês para situações: At the drugstore I	
	__/__/__	Inglês para situações: At the drugstore II	
	__/__/__	Inglês para situações: At the show	

Semana 47	MES 12 (231–235 de 277)	AULA	ANOTACOES
	__/__/__	Inglês para situações: At the airport	
	__/__/__	Mais 20 situações: Checking In At The Hotel	
	__/__/__	Mais 20 situações: Sightseeing	
	__/__/__	Mais 20 situações: At The Restaurant	
	__/__/__	Mais 20 situações: Gym	

Semana 48	MES 12 (236–240 de 277)	AULA	ANOTACOES
☐	__/__/__	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 49	MES 13 (241–245 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	

Semana 50	MES 13 (246–250 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	

Semana 51	MES 13 (251–255 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/_/_	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	

Semana 52	MES 13 (256–260 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/_/_	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	
■	__/_/_	Tempos verbais: Present perfect - Interrogativas e negativas	

Semana 53	MES 14 (261–265 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/_/_	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	

Semana 54	MES 14 (266–270 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Tempos verbais: Estrategias 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	

Semana 55	MES 14 (271–275 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Tempos verbais: Past perfect continuous - Formas e usos	
■	__/__/__	Tempos verbais: Past perfect continuous - Interrogativas e negativas	
■	__/__/__	Tempos verbais: Future Will e Going to	
■	__/__/__	Tempos verbais: Future Will e Going to - Interrogativas e negativas	
■	__/__/__	Tempos verbais: Future Continuous	

Semana 56	MES 14 (276–277 de 277)	AULA	ANOTACOES
■	__/__/__	Tempos verbais: Future perfect	
■	__/__/__	Tempos verbais: Future perfect continuos	