

GoFar

Meu plano de inglês em 12 meses

48 SEMANAS DE PRÁTICA

Listening • Speaking • Reading • Writing

MEU NOME



Um plano flexível, não uma corrida

Estude seis dias e use o domingo para descansar ou recuperar uma atividade.

1**Escolha seu ritmo**

Plano essencial: 25 a 35 minutos por dia. Plano intensivo: 45 a 60 minutos.

2**Produza desde o início**

Toda semana termina com algo seu: um áudio, um texto, uma conversa ou uma apresentação.

3**Revise de forma inteligente**

Retome palavras e erros em intervalos. Não copie listas enormes: guarde frases úteis.

4**Adapte ao seu nível**

Se um tema estiver fácil, faça o desafio. Se estiver difícil, repita a semana sem culpa.

Antes de começar

Faça o teste gratuito EF SET ou use uma autoavaliação simples.

Meu ponto de partida

Meu nível hoje:

Minha maior dificuldade:

Onde quero usar o inglês:

Tempo disponível por dia:

Meta para 4 meses:

Meta para 8 meses:

Meta para 12 meses:

Autoavaliação das 4 habilidades

Listening
Entendo áudios curtos e claros.

1 2 3 4 5

Speaking
Consigo falar sem traduzir tudo.

1 2 3 4 5

Reading
Entendo textos do meu nível.

1 2 3 4 5

Writing
Escrevo frases e pequenos textos.

1 2 3 4 5

Meu compromisso

- ☐ Estudar nos dias planejados
- ☐ Gravar minha voz toda semana
- ☐ Revisar erros sem medo
- ☐ Celebrar pequenas evoluções
- ☐ Fazer uma revisão mensal

Começo em: ____ / ____ / ____

A semana GoFar

Uma habilidade principal por dia, sempre conectada ao tema da semana.

SEG**Estrutura + frase**

Aprenda a estrutura e crie 5 frases próprias.

TER**Listening ativo**

Ouça curto, anote palavras-chave e repita.

QUA**Vocabulário + som**

Escolha 8 palavras úteis e pratique a pronúncia.

QUI**Reading com contexto**

Leia um texto curto e destaque expressões.

SEX**Speaking**

Fale por 1 a 3 minutos sem interromper.

SÁB**Writing + revisão**

Escreva, corrija e revise o que aprendeu.

Técnicas simples que realmente cabem na rotina

Use uma técnica por vez. O objetivo é praticar de forma ativa, e não apenas consumir conteúdo.

1**LISTENING EM 3 ETAPAS**

1. Ouça sem legenda para captar o assunto.
2. Ouça com legenda em inglês e anote palavras-chave.
3. Ouça novamente e repita trechos curtos.

2**SHADOWING**

Escolha 20 a 40 segundos de áudio. Ouça uma frase, pause e imite ritmo, entonação e ligação entre as palavras. Grave e compare.

3**READING POR CAMADAS**

Leia uma vez para entender a ideia. Na segunda leitura, marque expressões. Na terceira, faça um resumo de três frases sem copiar.

4**SPEAKING SEM PARAR**

Defina um tema e fale por 1 minuto. Não interrompa para corrigir. Depois, ouça a gravação e escolha somente dois pontos para melhorar.

5**WRITING COM REVISÃO**

Escreva primeiro sem consultar. Depois confira verbos, ordem das palavras e conectores. Reescreva o texto deixando as frases mais claras.

6**VOCABULÁRIO EM FRASES**

Aprenda 5 a 8 palavras por vez. Para cada palavra, crie uma frase verdadeira sobre sua vida. Revise depois de 1, 3, 7 e 14 dias.

Estude com o tempo que você tem

Escolha uma rotina e mantenha a constância. É melhor estudar pouco várias vezes do que muito em um único dia.

15 MINUTOS

- 1 3 min: revisar 3 frases GoFar
- 2 5 min: ouvir um áudio curto
- 3 4 min: repetir em voz alta
- 4 3 min: criar uma frase própria

MEU HORÁRIO: _____

30 MINUTOS

- 1 5 min: revisão espaçada
- 2 10 min: gramática em contexto
- 3 8 min: listening + shadowing
- 4 7 min: áudio ou pequeno texto

MEU HORÁRIO: _____

60 MINUTOS

- 1 10 min: revisão
- 2 15 min: conteúdo principal
- 3 15 min: listening ou reading
- 4 10 min: speaking
- 5 10 min: writing e autocorreção

MEU HORÁRIO: _____

Aplicativos e sites para estudar

Todos oferecem acesso gratuito; alguns também possuem opções pagas. Verificado em setembro de 2026.

1

GoFar • Complemento diário

Frases, estruturas e prática curta para revisar o conteúdo da semana.

2

British Council LearnEnglish • Todas as habilidades

Materiais organizados por nível, exercícios e teste de nível gratuitos.

3

LearnEnglish Sounds Right • Pronúncia

Aplicativo gratuito do British Council para praticar os sons do inglês.

4

VOA Learning English • Listening e leitura

Notícias, vídeos com legenda e áudios em velocidade mais acessível.

5

Duolingo • Vocabulário e hábito

Lições gratuitas; assinatura é opcional. Use como aquecimento, não como única fonte.

6

YouGlish • Pronúncia em contexto

Busca palavras e expressões em vídeos reais para ouvir diferentes falantes.

7

HelloTalk • Troca linguística

Recursos básicos gratuitos para mensagens e áudios com falantes de outros idiomas.

8

EF SET • Avaliação

Teste gratuito alinhado ao CEFR para acompanhar seu nível ao longo do ano.

Como usar a GoFar junto com o planner

A GoFar entra como prática curta e recorrente para transformar conteúdo em frases úteis.



GoFar

um pouco de inglês todos os dias

ANTES

Veja a frase ou estrutura do dia e tente entender sem traduzir palavra por palavra.

DURANTE

Use a estrutura da semana para criar exemplos ligados à sua vida.

DEPOIS

Grave um áudio curto, compare sua pronúncia e salve a frase mais útil.

REVISÃO

No sábado, escolha 5 frases GoFar e use todas em um único texto ou áudio.

Sua progressão

O foco é aumentar autonomia, não cumprir assuntos rapidamente.

MÊS 1 Fundamentos para se comunicar A1	MÊS 2 Rotina e vida cotidiana A1-A2	MÊS 3 Ações e acontecimentos passados A2	MÊS 4 Planos, escolhas e futuro A2
MÊS 5 Descrever e comparar A2	MÊS 6 Inglês para situações reais A2-B1	MÊS 7 Experiências e conquistas B1	MÊS 8 Histórias com mais detalhes B1
MÊS 9 Opiniões e consequências B1	MÊS 10 Trabalho e viagem B1+	MÊS 11 Fluência e expressão B1-B2	MÊS 12 Consolidação e autonomia B1-B2

Mês 1 - Fundamentos para se comunicar

Apresentar-se, compreender perguntas simples e construir frases curtas com segurança.

01

FOCO DO MÊS

Apresentar-se, compreender perguntas simples e construir frases curtas com segurança.

MINHA RECOMPENSA

GRAMÁTICA

- 1 Verbo to be e pronomes
- 2 Artigos a, an e the
- 3 Perguntas com what, where e who
- 4 Possessivos e demonstrativos

VOCABULÁRIO

- 1 identidade e países
- 2 família e profissões
- 3 números, datas e horas
- 4 objetos e lugares próximos

PRODUÇÃO

- 1 apresentação de 30 segundos
- 2 descrição de duas pessoas
- 3 perguntas para conhecer alguém
- 4 áudio de 1 minuto sobre você

Semana 1: Verbo to be e pronomes

Tema de vocabulário: identidade e países • Resultado: apresentação de 30 segundos

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude Verbo to be e pronomes. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre identidade e países. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre identidade e países. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre identidade e países. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: apresentação de 30 segundos. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre identidade e países, usando Verbo to be e pronomes. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 2: Artigos a, an e the

Tema de vocabulário: família e profissões • Resultado: descrição de duas pessoas

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Artigos a, an e the. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre família e profissões. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre família e profissões. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre família e profissões. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: descrição de duas pessoas. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre família e profissões, usando Artigos a, an e the. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 3: Perguntas com what, where e who

Tema de vocabulário: números, datas e horas • Resultado: perguntas para conhecer alguém

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Perguntas com what, where e who. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre números, datas e horas. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre números, datas e horas. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre números, datas e horas. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: perguntas para conhecer alguém. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre números, datas e horas, usando Perguntas com what, where e who. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 4: Possessivos e demonstrativos

Tema de vocabulário: objetos e lugares próximos • Resultado: áudio de 1 minuto sobre você

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Possessivos e demonstrativos. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre objetos e lugares próximos. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre objetos e lugares próximos. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre objetos e lugares próximos. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: áudio de 1 minuto sobre você. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre objetos e lugares próximos, usando Possessivos e demonstrativos. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Checkpoint do mês

Relembre, produza e escolha o foco do próximo mês. Nível trabalhado: A1.

O que eu consigo fazer

- ☐ Usar Verbo to be e pronomes
- ☐ Usar Artigos a, an e the
- ☐ Usar Perguntas com what, where e who
- ☐ Usar Possessivos e demonstrativos
- ☐ Áudio de 1 minuto sobre você

Teste prático

- ☐ Grave um áudio de 2 minutos.
- ☐ Escreva 120 palavras.
- ☐ Ouça um vídeo e resuma a ideia.
- ☐ Leia e explique um texto curto.

Minha melhor frase GoFar:

Meu resultado

Dias estudados: ____ / 24

Listening: 1 2 3 4 5

Speaking: 1 2 3 4 5

Reading: 1 2 3 4 5

Writing: 1 2 3 4 5

O que vou ajustar:

Mês 2 - Rotina e vida cotidiana

Falar sobre hábitos, horários, casa e atividades do dia a dia.

02

FOCO DO MÊS

Falar sobre hábitos, horários, casa e atividades do dia a dia.

MINHA RECOMPENSA

GRAMÁTICA

- 1 Presente simples afirmativo
- 2 Negativas e perguntas com do/does
- 3 Advérbios de frequência
- 4 There is, there are e preposições

VOCABULÁRIO

- 1 rotina diária
- 2 casa e móveis
- 3 cidade e transporte
- 4 tempo livre e hobbies

PRODUÇÃO

- 1 explicar sua rotina
- 2 descrever um cômodo
- 3 dar uma direção simples
- 4 comparar semana e fim de semana

Semana 1: Presente simples afirmativo

Tema de vocabulário: rotina diária • Resultado: explicar sua rotina

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude Presente simples afirmativo. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre rotina diária. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre rotina diária. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre rotina diária. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: explicar sua rotina. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre rotina diária, usando Presente simples afirmativo. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 2: Negativas e perguntas com do/does

Tema de vocabulário: casa e móveis • Resultado: descrever um cômodo

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Negativas e perguntas com do/does. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre casa e móveis. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre casa e móveis. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre casa e móveis. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: descrever um cômodo. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre casa e móveis, usando Negativas e perguntas com do/does. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 3: Advérbios de frequência

Tema de vocabulário: cidade e transporte • Resultado: dar uma direção simples

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Advérbios de frequência. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre cidade e transporte. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre cidade e transporte. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre cidade e transporte. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: dar uma direção simples. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre cidade e transporte, usando Advérbios de frequência. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 4: There is, there are e preposições

Tema de vocabulário: tempo livre e hobbies • Resultado: comparar semana e fim de semana

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude There is, there are e preposições. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre tempo livre e hobbies. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre tempo livre e hobbies. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre tempo livre e hobbies. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: comparar semana e fim de semana. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre tempo livre e hobbies, usando There is, there are e preposições. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Checkpoint do mês

Relembre, produza e escolha o foco do próximo mês. Nível trabalhado: A1-A2.

O que eu consigo fazer

- ☐ Usar Presente simples afirmativo
- ☐ Usar Negativas e perguntas com do/does
- ☐ Usar Advérbios de frequência
- ☐ Usar There is, there are e preposições
- ☐ Comparar semana e fim de semana

Teste prático

- ☐ Grave um áudio de 2 minutos.
- ☐ Escreva 120 palavras.
- ☐ Ouça um vídeo e resuma a ideia.
- ☐ Leia e explique um texto curto.

Minha melhor frase GoFar:

Meu resultado

Dias estudados: ____ / 24

Listening: 1 2 3 4 5

Speaking: 1 2 3 4 5

Reading: 1 2 3 4 5

Writing: 1 2 3 4 5

O que vou ajustar:

Mês 3 - Ações e acontecimentos passados

Descrever o que está acontecendo e contar fatos simples do passado.

03

FOCO DO MÊS

Descrever o que está acontecendo e contar fatos simples do passado.

MINHA RECOMPENSA

GRAMÁTICA

- 1 Presente contínuo
- 2 Passado do verbo to be
- 3 Passado simples regular
- 4 Passado simples irregular

VOCABULÁRIO

- 1 ações do momento
- 2 fim de semana
- 3 viagens e passeios
- 4 sentimentos e reações

PRODUÇÃO

- 1 descrever uma imagem
- 2 contar onde esteve
- 3 relatar um passeio
- 4 narrar um dia marcante

Semana 1: Presente contínuo

Tema de vocabulário: ações do momento • Resultado: descrever uma imagem

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Presente contínuo. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre ações do momento. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre ações do momento. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre ações do momento. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: descrever uma imagem. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre ações do momento, usando Presente contínuo. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 2: Passado do verbo to be

Tema de vocabulário: fim de semana • Resultado: contar onde esteve

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Passado do verbo to be. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre fim de semana. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre fim de semana. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre fim de semana. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: contar onde esteve. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre fim de semana, usando Passado do verbo to be. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 3: Passado simples regular

Tema de vocabulário: viagens e passeios • Resultado: relatar um passeio

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Passado simples regular. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre viagens e passeios. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre viagens e passeios. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre viagens e passeios. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: relatar um passeio. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre viagens e passeios, usando Passado simples regular. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 4: Passado simples irregular

Tema de vocabulário: sentimentos e reações • Resultado: narrar um dia marcante

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Passado simples irregular. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre sentimentos e reações. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre sentimentos e reações. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre sentimentos e reações. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: narrar um dia marcante. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre sentimentos e reações, usando Passado simples irregular. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Checkpoint do mês

Relembre, produza e escolha o foco do próximo mês. Nível trabalhado: A2.

O que eu consigo fazer

- ☐ Usar Presente contínuo
- ☐ Usar Passado do verbo to be
- ☐ Usar Passado simples regular
- ☐ Usar Passado simples irregular
- ☐ Narrar um dia marcante

Teste prático

- ☐ Grave um áudio de 2 minutos.
- ☐ Escreva 120 palavras.
- ☐ Ouça um vídeo e resuma a ideia.
- ☐ Leia e explique um texto curto.

Minha melhor frase GoFar:

Meu resultado

Dias estudados: ____ / 24

Listening: 1 2 3 4 5

Speaking: 1 2 3 4 5

Reading: 1 2 3 4 5

Writing: 1 2 3 4 5

O que vou ajustar:

Mês 4 - Planos, escolhas e futuro

Falar sobre intenções, previsões, compromissos e possibilidades.

04

FOCO DO MÊS

Falar sobre intenções, previsões, compromissos e possibilidades.

MINHA RECOMPENSA

GRAMÁTICA

- 1 Be going to
- 2 Will para decisões e previsões
- 3 Presente contínuo para futuro
- 4 Can, could e might

VOCABULÁRIO

- 1 metas pessoais
- 2 agenda e compromissos
- 3 viagens futuras
- 4 clima e previsões

PRODUÇÃO

- 1 apresentar uma meta
- 2 combinar um encontro
- 3 planejar uma viagem
- 4 prever a próxima semana

Semana 1: Be going to

Tema de vocabulário: metas pessoais • Resultado: apresentar uma meta

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude Be going to. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre metas pessoais. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre metas pessoais. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre metas pessoais. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: apresentar uma meta. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre metas pessoais, usando Be going to. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 2: Will para decisões e previsões

Tema de vocabulário: agenda e compromissos • Resultado: combinar um encontro

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Will para decisões e previsões. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre agenda e compromissos. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre agenda e compromissos. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre agenda e compromissos. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: combinar um encontro. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre agenda e compromissos, usando Will para decisões e previsões. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 3: Presente contínuo para futuro

Tema de vocabulário: viagens futuras • Resultado: planejar uma viagem

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Presente contínuo para futuro. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre viagens futuras. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre viagens futuras. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre viagens futuras. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: planejar uma viagem. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre viagens futuras, usando Presente contínuo para futuro. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 4: Can, could e might

Tema de vocabulário: clima e previsões • Resultado: prever a próxima semana

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Can, could e might. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre clima e previsões. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre clima e previsões. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre clima e previsões. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: prever a próxima semana. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre clima e previsões, usando Can, could e might. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Checkpoint do mês

Relembre, produza e escolha o foco do próximo mês. Nível trabalhado: A2.

O que eu consigo fazer

- ☐ Usar Be going to
- ☐ Usar Will para decisões e previsões
- ☐ Usar Presente contínuo para futuro
- ☐ Usar Can, could e might
- ☐ Prever a próxima semana

Teste prático

- ☐ Grave um áudio de 2 minutos.
- ☐ Escreva 120 palavras.
- ☐ Ouça um vídeo e resuma a ideia.
- ☐ Leia e explique um texto curto.

Minha melhor frase GoFar:

Meu resultado

Dias estudados: ____ / 24

Listening: 1 2 3 4 5

Speaking: 1 2 3 4 5

Reading: 1 2 3 4 5

Writing: 1 2 3 4 5

O que vou ajustar:

Mês 5 - Descrever e comparar

Dar detalhes, comparar opções e expressar preferências.

05

FOCO DO MÊS

Dar detalhes, comparar opções e expressar preferências.

MINHA RECOMPENSA

GRAMÁTICA

- 1 Adjetivos e ordem básica
- 2 Comparativos
- 3 Superlativos
- 4 Too, enough e quantificadores

VOCABULÁRIO

- 1 aparência e personalidade
- 2 produtos e preços
- 3 lugares e hospedagem
- 4 comida e preferências

PRODUÇÃO

- 1 descrever alguém
- 2 comparar dois produtos
- 3 recomendar um lugar
- 4 avaliar uma refeição

Semana 1: Adjetivos e ordem básica

Tema de vocabulário: aparência e personalidade • Resultado: descrever alguém

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Adjetivos e ordem básica. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre aparência e personalidade. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre aparência e personalidade. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre aparência e personalidade. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: descrever alguém. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre aparência e personalidade, usando Adjetivos e ordem básica. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 2: Comparativos

Tema de vocabulário: produtos e preços • Resultado: comparar dois produtos

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude Comparativos. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre produtos e preços. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre produtos e preços. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre produtos e preços. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: comparar dois produtos. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre produtos e preços, usando Comparativos. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 3: Superlativos

Tema de vocabulário: lugares e hospedagem • Resultado: recomendar um lugar

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Superlativos. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre lugares e hospedagem. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre lugares e hospedagem. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre lugares e hospedagem. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: recomendar um lugar. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre lugares e hospedagem, usando Superlativos. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 4: Too, enough e quantificadores

Tema de vocabulário: comida e preferências • Resultado: avaliar uma refeição

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Too, enough e quantificadores. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre comida e preferências. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre comida e preferências. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre comida e preferências. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: avaliar uma refeição. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre comida e preferências, usando Too, enough e quantificadores. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Checkpoint do mês

Relembre, produza e escolha o foco do próximo mês. Nível trabalhado: A2.

O que eu consigo fazer

- ☐ Usar Adjetivos e ordem básica
- ☐ Usar Comparativos
- ☐ Usar Superlativos
- ☐ Usar Too, enough e quantificadores
- ☐ Avaliar uma refeição

Teste prático

- ☐ Grave um áudio de 2 minutos.
- ☐ Escreva 120 palavras.
- ☐ Ouça um vídeo e resuma a ideia.
- ☐ Leia e explique um texto curto.

Minha melhor frase GoFar:

Meu resultado

Dias estudados: ____ / 24

Listening: 1 2 3 4 5

Speaking: 1 2 3 4 5

Reading: 1 2 3 4 5

Writing: 1 2 3 4 5

O que vou ajustar:

Mês 6 - Inglês para situações reais

Resolver situações comuns em serviços, alimentação, saúde e deslocamento.

06

FOCO DO MÊS

Resolver situações comuns em serviços, alimentação, saúde e deslocamento.

MINHA RECOMPENSA

GRAMÁTICA

- 1 Countable e uncountable
- 2 Much, many, some e any
- 3 Should para conselhos
- 4 Have to, must e pedidos educados

VOCABULÁRIO

- 1 restaurante e compras
- 2 saúde e corpo
- 3 hotel e atendimento
- 4 problemas e soluções

PRODUÇÃO

- 1 fazer um pedido
- 2 explicar um sintoma
- 3 solicitar ajuda no hotel
- 4 resolver um problema com educação

Semana 1: Countable e uncountable

Tema de vocabulário: restaurante e compras • Resultado: fazer um pedido

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Countable e uncountable. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre restaurante e compras. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre restaurante e compras. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre restaurante e compras. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: fazer um pedido. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre restaurante e compras, usando Countable e uncountable. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 2: Much, many, some e any

Tema de vocabulário: saúde e corpo • Resultado: explicar um sintoma

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Much, many, some e any. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre saúde e corpo. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre saúde e corpo. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre saúde e corpo. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: explicar um sintoma. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre saúde e corpo, usando Much, many, some e any. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 3: Should para conselhos

Tema de vocabulário: hotel e atendimento • Resultado: solicitar ajuda no hotel

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude Should para conselhos. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre hotel e atendimento. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre hotel e atendimento. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre hotel e atendimento. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: solicitar ajuda no hotel. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre hotel e atendimento, usando Should para conselhos. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 4: Have to, must e pedidos educados

Tema de vocabulário: problemas e soluções • Resultado: resolver um problema com educação

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Have to, must e pedidos educados. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre problemas e soluções. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre problemas e soluções. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre problemas e soluções. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: resolver um problema com educação. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre problemas e soluções, usando Have to, must e pedidos educados. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Checkpoint do mês

Relembre, produza e escolha o foco do próximo mês. Nível trabalhado: A2-B1.

O que eu consigo fazer

- ☐ Usar Countable e uncountable
- ☐ Usar Much, many, some e any
- ☐ Usar Should para conselhos
- ☐ Usar Have to, must e pedidos educados
- ☐ Resolver um problema com educação

Teste prático

- ☐ Grave um áudio de 2 minutos.
- ☐ Escreva 120 palavras.
- ☐ Ouça um vídeo e resuma a ideia.
- ☐ Leia e explique um texto curto.

Minha melhor frase GoFar:

Meu resultado

Dias estudados: ____ / 24

Listening: 1 2 3 4 5

Speaking: 1 2 3 4 5

Reading: 1 2 3 4 5

Writing: 1 2 3 4 5

O que vou ajustar:

Mês 7 - Experiências e conquistas

Falar de experiências de vida e relacionar passado e presente.

07

FOCO DO MÊS

Falar de experiências de vida e relacionar passado e presente.

MINHA RECOMPENSA

GRAMÁTICA

- 1 Present perfect
- 2 Ever, never, already e yet
- 3 For e since
- 4 Present perfect x past simple

VOCABULÁRIO

- 1 experiências pessoais
- 2 trabalho e estudos
- 3 viagens e descobertas
- 4 conquistas e desafios

PRODUÇÃO

- 1 entrevista sobre experiências
- 2 relato de uma conquista
- 3 linha do tempo pessoal
- 4 história com passado e presente

Semana 1: Present perfect

Tema de vocabulário: experiências pessoais • Resultado: entrevista sobre experiências

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude Present perfect. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre experiências pessoais. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre experiências pessoais. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre experiências pessoais. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: entrevista sobre experiências. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre experiências pessoais, usando Present perfect. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 2: Ever, never, already e yet

Tema de vocabulário: trabalho e estudos • Resultado: relato de uma conquista

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Ever, never, already e yet. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre trabalho e estudos. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre trabalho e estudos. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre trabalho e estudos. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: relato de uma conquista. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre trabalho e estudos, usando Ever, never, already e yet. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 3: For e since

Tema de vocabulário: viagens e descobertas • Resultado: linha do tempo pessoal

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude For e since. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre viagens e descobertas. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre viagens e descobertas. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre viagens e descobertas. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: linha do tempo pessoal. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre viagens e descobertas, usando For e since. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 4: Present perfect x past simple

Tema de vocabulário: conquistas e desafios • Resultado: história com passado e presente

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude Present perfect x past simple. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre conquistas e desafios. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre conquistas e desafios. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre conquistas e desafios. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: história com passado e presente. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre conquistas e desafios, usando Present perfect x past simple. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Checkpoint do mês

Relembre, produza e escolha o foco do próximo mês. Nível trabalhado: B1.

O que eu consigo fazer

- ☐ Usar Present perfect
- ☐ Usar Ever, never, already e yet
- ☐ Usar For e since
- ☐ Usar Present perfect x past simple
- ☐ História com passado e presente

Teste prático

- ☐ Grave um áudio de 2 minutos.
- ☐ Escreva 120 palavras.
- ☐ Ouça um vídeo e resuma a ideia.
- ☐ Leia e explique um texto curto.

Minha melhor frase GoFar:

Meu resultado

Dias estudados: ____ / 24

Listening: 1 2 3 4 5

Speaking: 1 2 3 4 5

Reading: 1 2 3 4 5

Writing: 1 2 3 4 5

O que vou ajustar:

Mês 8 - Histórias com mais detalhes

Narrar acontecimentos com sequência, contexto e clareza.

08

FOCO DO MÊS

Narrar acontecimentos com sequência, contexto e clareza.

MINHA RECOMPENSA

GRAMÁTICA

- 1 Past continuous
- 2 When e while
- 3 Used to
- 4 Conectores de sequência

VOCABULÁRIO

- 1 memórias de infância
- 2 imprevistos
- 3 notícias pessoais
- 4 mudanças de vida

PRODUÇÃO

- 1 contar uma memória
- 2 narrar uma interrupção
- 3 resumir uma notícia
- 4 gravar uma história de 2 minutos

Semana 1: Past continuous

Tema de vocabulário: memórias de infância • Resultado: contar uma memória

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Past continuous. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre memórias de infância. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre memórias de infância. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre memórias de infância. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: contar uma memória. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre memórias de infância, usando Past continuous. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 2: When e while

Tema de vocabulário: imprevistos • Resultado: narrar uma interrupção

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude When e while. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre imprevistos. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre imprevistos. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre imprevistos. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: narrar uma interrupção. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre imprevistos, usando When e while. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 3: Used to

Tema de vocabulário: notícias pessoais • Resultado: resumir uma notícia

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Used to. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre notícias pessoais. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre notícias pessoais. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre notícias pessoais. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: resumir uma notícia. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre notícias pessoais, usando Used to. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 4: Conectores de sequência

Tema de vocabulário: mudanças de vida • Resultado: gravar uma história de 2 minutos

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude Conectores de sequência. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre mudanças de vida. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre mudanças de vida. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre mudanças de vida. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: gravar uma história de 2 minutos. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre mudanças de vida, usando Conectores de sequência. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Checkpoint do mês

Relembre, produza e escolha o foco do próximo mês. Nível trabalhado: B1.

O que eu consigo fazer

- ☐ Usar Past continuous
- ☐ Usar When e while
- ☐ Usar Used to
- ☐ Usar Conectores de sequência
- ☐ Gravar uma história de 2 minutos

Teste prático

- ☐ Grave um áudio de 2 minutos.
- ☐ Escreva 120 palavras.
- ☐ Ouça um vídeo e resuma a ideia.
- ☐ Leia e explique um texto curto.

Minha melhor frase GoFar:

Meu resultado

Dias estudados: ____ / 24

Listening: 1 2 3 4 5

Speaking: 1 2 3 4 5

Reading: 1 2 3 4 5

Writing: 1 2 3 4 5

O que vou ajustar:

Mês 9 - Opiniões e consequências

Explicar opiniões, causas, contrastes e consequências prováveis.

09

FOCO DO MÊS

Explicar opiniões, causas, contrastes e consequências prováveis.

MINHA RECOMPENSA

GRAMÁTICA

- 1 Zero conditional
- 2 First conditional
- 3 Because, although e however
- 4 May, might e must para probabilidade

VOCABULÁRIO

- 1 hábitos e resultados
- 2 meio ambiente
- 3 tecnologia e mídia
- 4 decisões e riscos

PRODUÇÃO

- 1 explicar uma regra
- 2 propor uma solução
- 3 defender uma opinião
- 4 avaliar possibilidades

Semana 1: Zero conditional

Tema de vocabulário: hábitos e resultados • Resultado: explicar uma regra

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Zero conditional. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre hábitos e resultados. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre hábitos e resultados. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre hábitos e resultados. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: explicar uma regra. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre hábitos e resultados, usando Zero conditional. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 2: First conditional

Tema de vocabulário: meio ambiente • Resultado: propor uma solução

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude First conditional. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre meio ambiente. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre meio ambiente. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre meio ambiente. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: propor uma solução. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre meio ambiente, usando First conditional. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 3: Because, although e however

Tema de vocabulário: tecnologia e mídia • Resultado: defender uma opinião

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Because, although e however. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre tecnologia e mídia. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre tecnologia e mídia. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre tecnologia e mídia. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: defender uma opinião. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre tecnologia e mídia, usando Because, although e however. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 4: May, might e must para probabilidade

Tema de vocabulário: decisões e riscos • Resultado: avaliar possibilidades

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude May, might e must para probabilidade. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre decisões e riscos. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre decisões e riscos. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre decisões e riscos. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: avaliar possibilidades. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre decisões e riscos, usando May, might e must para probabilidade. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Checkpoint do mês

Relembre, produza e escolha o foco do próximo mês. Nível trabalhado: B1.

O que eu consigo fazer

- ☐ Usar Zero conditional
- ☐ Usar First conditional
- ☐ Usar Because, although e however
- ☐ Usar May, might e must para probabilidade
- ☐ Avaliar possibilidades

Teste prático

- ☐ Grave um áudio de 2 minutos.
- ☐ Escreva 120 palavras.
- ☐ Ouça um vídeo e resuma a ideia.
- ☐ Leia e explique um texto curto.

Minha melhor frase GoFar:

Meu resultado

Dias estudados: ____ / 24

Listening: 1 2 3 4 5

Speaking: 1 2 3 4 5

Reading: 1 2 3 4 5

Writing: 1 2 3 4 5

O que vou ajustar:

Mês 10 - Trabalho e viagem

Usar inglês em contextos profissionais e de viagem com mais autonomia.

10

FOCO DO MÊS

Usar inglês em contextos profissionais e de viagem com mais autonomia.

MINHA RECOMPENSA

GRAMÁTICA

- 1 Phrasal verbs frequentes
- 2 Relative clauses
- 3 Voz passiva básica
- 4 Reported speech básico

VOCABULÁRIO

- 1 reuniões e tarefas
- 2 aeroporto e imigração
- 3 hotel e turismo
- 4 mensagens e atendimento

PRODUÇÃO

- 1 dar uma atualização de trabalho
- 2 simular imigração
- 3 explicar um roteiro
- 4 repassar uma informação

Semana 1: Phrasal verbs frequentes

Tema de vocabulário: reuniões e tarefas • Resultado: dar uma atualização de trabalho

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude Phrasal verbs frequentes. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre reuniões e tarefas. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre reuniões e tarefas. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre reuniões e tarefas. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: dar uma atualização de trabalho. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre reuniões e tarefas, usando Phrasal verbs frequentes. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 2: Relative clauses

Tema de vocabulário: aeroporto e imigração • Resultado: simular imigração

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Relative clauses. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre aeroporto e imigração. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre aeroporto e imigração. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre aeroporto e imigração. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: simular imigração. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre aeroporto e imigração, usando Relative clauses. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 3: Voz passiva básica

Tema de vocabulário: hotel e turismo • Resultado: explicar um roteiro

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude Voz passiva básica. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre hotel e turismo. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre hotel e turismo. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre hotel e turismo. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: explicar um roteiro. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre hotel e turismo, usando Voz passiva básica. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 4: Reported speech básico

Tema de vocabulário: mensagens e atendimento • Resultado: repassar uma informação

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Reported speech básico. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre mensagens e atendimento. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre mensagens e atendimento. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre mensagens e atendimento. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: repassar uma informação. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre mensagens e atendimento, usando Reported speech básico. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Checkpoint do mês

Relembre, produza e escolha o foco do próximo mês. Nível trabalhado: B1+.

O que eu consigo fazer

- ☐ Usar Phrasal verbs frequentes
- ☐ Usar Relative clauses
- ☐ Usar Voz passiva básica
- ☐ Usar Reported speech básico
- ☐ Repassar uma informação

Teste prático

- ☐ Grave um áudio de 2 minutos.
- ☐ Escreva 120 palavras.
- ☐ Ouça um vídeo e resuma a ideia.
- ☐ Leia e explique um texto curto.

Minha melhor frase GoFar:

Meu resultado

Dias estudados: ____ / 24

Listening: 1 2 3 4 5

Speaking: 1 2 3 4 5

Reading: 1 2 3 4 5

Writing: 1 2 3 4 5

O que vou ajustar:

Mês 11 - Fluência e expressão

Falar por mais tempo, conectar ideias e lidar com situações hipotéticas.

11

FOCO DO MÊS

Falar por mais tempo, conectar ideias e lidar com situações hipotéticas.

MINHA RECOMPENSA

GRAMÁTICA

- 1 Second conditional
- 2 Gerúndio e infinitivo
- 3 Present perfect continuous
- 4 Marcadores de discurso

VOCABULÁRIO

- 1 sonhos e hipóteses
- 2 cultura e comportamento
- 3 aprendizado e evolução
- 4 tecnologia e futuro

PRODUÇÃO

- 1 responder a uma hipótese
- 2 explicar gostos e escolhas
- 3 falar sobre progresso
- 4 apresentação de 3 minutos

Semana 1: Second conditional

Tema de vocabulário: sonhos e hipóteses • Resultado: responder a uma hipótese

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude Second conditional. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre sonhos e hipóteses. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre sonhos e hipóteses. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre sonhos e hipóteses. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: responder a uma hipótese. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre sonhos e hipóteses, usando Second conditional. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 2: Gerúndio e infinitivo

Tema de vocabulário: cultura e comportamento • Resultado: explicar gostos e escolhas

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude Gerúndio e infinitivo. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre cultura e comportamento. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre cultura e comportamento. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre cultura e comportamento. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: explicar gostos e escolhas. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre cultura e comportamento, usando Gerúndio e infinitivo. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 3: Present perfect continuous

Tema de vocabulário: aprendizado e evolução • Resultado: falar sobre progresso

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Present perfect continuous. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre aprendizado e evolução. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre aprendizado e evolução. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre aprendizado e evolução. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: falar sobre progresso. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre aprendizado e evolução, usando Present perfect continuous. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 4: Marcadores de discurso

Tema de vocabulário: tecnologia e futuro • Resultado: apresentação de 3 minutos

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Marcadores de discurso. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre tecnologia e futuro. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre tecnologia e futuro. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre tecnologia e futuro. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: apresentação de 3 minutos. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre tecnologia e futuro, usando Marcadores de discurso. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Checkpoint do mês

Relembre, produza e escolha o foco do próximo mês. Nível trabalhado: B1-B2.

O que eu consigo fazer

- ☐ Usar Second conditional
- ☐ Usar Gerúndio e infinitivo
- ☐ Usar Present perfect continuous
- ☐ Usar Marcadores de discurso
- ☐ Apresentação de 3 minutos

Teste prático

- ☐ Grave um áudio de 2 minutos.
- ☐ Escreva 120 palavras.
- ☐ Ouça um vídeo e resuma a ideia.
- ☐ Leia e explique um texto curto.

Minha melhor frase GoFar:

Meu resultado

Dias estudados: ____ / 24

Listening: 1 2 3 4 5

Speaking: 1 2 3 4 5

Reading: 1 2 3 4 5

Writing: 1 2 3 4 5

O que vou ajustar:

Mês 12 - Consolidação e autonomia

Revisar pontos essenciais, identificar lacunas e criar uma rotina independente.

12

FOCO DO MÊS

Revisar pontos essenciais, identificar lacunas e criar uma rotina independente.

MINHA RECOMPENSA

GRAMÁTICA

- 1 Revisão dos tempos verbais
- 2 Revisão de condicionais
- 3 Revisão de modais
- 4 Coesão e autocorreção

VOCABULÁRIO

- 1 vocabulário pessoal prioritário
- 2 expressões de conversação
- 3 erros frequentes
- 4 metas para o próximo ciclo

PRODUÇÃO

- 1 diálogo misturando tempos
- 2 debate curto
- 3 texto revisado
- 4 portfólio final e novo plano

Semana 1: Revisão dos tempos verbais

Tema de vocabulário: vocabulário pessoal prioritário • Resultado: diálogo misturando tempos

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Revisão dos tempos verbais. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre vocabulário pessoal prioritário. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre vocabulário pessoal prioritário. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre vocabulário pessoal prioritário. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: diálogo misturando tempos. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre vocabulário pessoal prioritário, usando Revisão dos tempos verbais. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 2: Revisão de condicionais

Tema de vocabulário: expressões de conversação • Resultado: debate curto

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude Revisão de condicionais. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre expressões de conversação. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre expressões de conversação. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre expressões de conversação. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: debate curto. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre expressões de conversação, usando Revisão de condicionais. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 3: Revisão de modais

Tema de vocabulário: erros frequentes • Resultado: texto revisado

SEGUNDA**Estrutura em uso**

- ☐ Estude Revisão de modais. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA**Listening ativo**

- ☐ Escolha um áudio curto sobre erros frequentes. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA**Vocabulário com contexto**

- ☐ Selecione 8 palavras sobre erros frequentes. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA**Leitura inteligente**

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre erros frequentes. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA**Speaking sem roteiro**

- ☐ Pratique: texto revisado. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO**Produção e revisão**

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre erros frequentes, usando Revisão de modais. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Semana 4: Coesão e autocorreção

Tema de vocabulário: metas para o próximo ciclo • Resultado: portfólio final e novo plano

SEGUNDA

Estrutura em uso

- ☐ Estude Coesão e autocorreção. Escreva 5 exemplos ligados à sua vida. Marque a frase mais útil para revisar na GoFar.

Anotação rápida / frase da semana

TERÇA

Listening ativo

- ☐ Escolha um áudio curto sobre metas para o próximo ciclo. Ouça 3 vezes: ideia geral, palavras-chave e repetição em voz alta.

Anotação rápida / frase da semana

QUARTA

Vocabulário com contexto

- ☐ Selecione 8 palavras sobre metas para o próximo ciclo. Crie uma frase para cada uma e confira a pronúncia no YouGlish ou Sounds Right.

Anotação rápida / frase da semana

QUINTA

Leitura inteligente

- ☐ Leia um texto A1-B2 sobre metas para o próximo ciclo. Destaque 5 expressões e resuma o texto em 3 frases sem copiar.

Anotação rápida / frase da semana

SEXTA

Speaking sem roteiro

- ☐ Pratique: portfólio final e novo plano. Grave-se por 1 a 3 minutos. Ouça e anote apenas 2 pontos para melhorar.

Anotação rápida / frase da semana

SÁBADO

Produção e revisão

- ☐ Escreva 80 a 150 palavras sobre metas para o próximo ciclo, usando Coesão e autocorreção. Depois, revise 5 frases GoFar da semana.

Anotação rápida / frase da semana

Checkpoint do mês

Relembre, produza e escolha o foco do próximo mês. Nível trabalhado: B1-B2.

O que eu consigo fazer

- ☐ Usar Revisão dos tempos verbais
- ☐ Usar Revisão de condicionais
- ☐ Usar Revisão de modais
- ☐ Usar Coesão e autocorreção
- ☐ Portfólio final e novo plano

Teste prático

- ☐ Grave um áudio de 2 minutos.
- ☐ Escreva 120 palavras.
- ☐ Ouça um vídeo e resuma a ideia.
- ☐ Leia e explique um texto curto.

Minha melhor frase GoFar:

Meu resultado

Dias estudados: ____ / 24

Listening: 1 2 3 4 5

Speaking: 1 2 3 4 5

Reading: 1 2 3 4 5

Writing: 1 2 3 4 5

O que vou ajustar:

Seu inglês continua daqui

Use esta página para transformar a conclusão do planner em uma nova rotina.

Você avançou.

Fluência não é falar sem erros. É conseguir compreender, responder, continuar a conversa e aprender com o que ainda falta.

Continue com a GoFar para manter contato diário com frases, estruturas e prática curta.

Plano para os próximos 90 dias

Habilidade prioritária:

Meta mensurável:

Recurso gratuito principal:

Dias e horários de estudo:

Projeto final:
