

Plano de Estudo - Aluno(a)

ORGANIZAÇÃO DA SEMANA

| INÍCIO | TÉRMINO | SEGUNDA | INÍCIO | TÉRMINO | TERÇA | INÍCIO | TÉRMINO | QUARTA |
|--------|---------|--|--------|---------|--|--------|---------|--|
| 06:00 | 06:30 | Acordar, e se arrumar para a aula | 06:00 | 06:30 | Acordar, e se arrumar para a aula | 06:00 | 06:30 | Acordar, e se arrumar para a aula |
| 06:30 | 07:00 | Café e organização pessoal | 06:30 | 07:00 | Café e organização pessoal | 06:30 | 07:00 | Café e organização pessoal |
| 07:00 | 07:10 | Deslocamento para escola | 07:00 | 07:10 | Deslocamento para escola | 07:00 | 07:10 | Deslocamento para escola |
| 07:10 | 07:20 | Se organizar para a aula | 07:10 | 07:20 | Se organizar para a aula | 07:10 | 07:20 | Se organizar para a aula |
| 07:20 | 08:05 | Sociologia - Luciano | 07:20 | 08:05 | Matemática - Olavo | 07:20 | 08:05 | Tutoria - Português - Nayana |
| 08:05 | 08:50 | COC Resolve - HIS - Dudu | 08:05 | 08:50 | Física - Tonho | 08:05 | 08:50 | COC Resolve - QUI - Francis |
| 08:30 | 09:35 | História - Laerte | 08:30 | 09:35 | COC Resolve - FILOS. Eduardo | 08:30 | 09:35 | Tutoria - Matemática - Olavo |
| 09:35 | 09:55 | Intervalo | 09:35 | 09:55 | Intervalo | 09:35 | 09:55 | Intervalo |
| 09:55 | 10:40 | Geografia - Fábio | 09:55 | 10:40 | Química - Iara | 09:55 | 10:40 | Biologia - André |
| 10:40 | 11:25 | Química - Iara | 10:40 | 11:25 | COC Resolve - FIS - Tonho | 10:40 | 11:25 | Biologia - André |
| 11:25 | 12:10 | Química - Iara | 11:25 | 12:10 | Língua Estran. - Thaysa / Cantoni | 11:25 | 12:10 | Atualidades - Vlamir |
| 12:10 | 13:30 | Almoço | 12:10 | 13:30 | Almoço | 12:10 | 13:15 | Almoço |
| 13:30 | 14:15 | Literatura - Marilene | 13:30 | 14:15 | Redação - Tanay | 13:15 | 13:55 | Química -Francis |
| 14:15 | 15:00 | História - Laerte | 14:15 | 15:00 | Redação - Tanay | 13:55 | 14:35 | Química -Francis |
| 15:00 | 15:45 | Química Tut. - Iara | 15:00 | 15:45 | Física - Tonho | 14:35 | 14:50 | Intervalo |
| 15:45 | 16:00 | Intervalo | 15:45 | 16:00 | Intervalo | 14:50 | 15:30 | Biologia - Alison |
| 16:00 | 16:45 | Filosofia - Dudu | 16:00 | 16:45 | Tutoria Física - Tonho | 15:30 | 16:10 | COC Resolve - BIO – Alison |
| 16:45 | 17:30 | História Tut.- Dudu | 16:45 | 17:30 | Estudo Monitorado - Monitor | 16:10 | 16:50 | Tutoria - Matemática Tiago |
| 17:30 | 17:45 | Café | 17:30 | 17:45 | Café | 16:50 | 17:30 | Tutoria - Biologia - André |
| 17:45 | 18:45 | Assistir vídeo aula se necessário ou continuar a resolução dos exercícios do dia que ficaram | 17:45 | 18:45 | Assistir vídeo aula se necessário ou continuar a resolução dos exercícios do dia que ficaram | 17:30 | 17:45 | Café |
| 18:45 | 19:00 | Deslocamento para casa | 18:45 | 19:00 | Deslocamento para casa | 17:45 | 18:45 | Assistir vídeo aula se necessário ou continuar a resolução dos exercícios do dia que ficaram |
| 19:00 | 20:30 | Terminar a resolução dos exercícios do dia se precisar | 19:00 | 20:30 | Terminar a resolução dos exercícios do dia se precisar | 18:45 | 19:00 | Deslocamento para casa |
| 20:30 | 21:00 | Organização do jantar | 20:30 | 21:00 | Organização do jantar | 19:00 | 20:30 | Terminar a resolução dos exercícios do dia se precisar |
| 21:00 | 21:30 | Jantar e organização | 21:00 | 21:30 | Jantar e organização | 20:30 | 21:00 | Organização do jantar |
| 21:30 | 22:15 | Banho e organização pessoal | 21:30 | 22:15 | Banho e organização pessoal | 21:00 | 21:30 | Jantar e organização |
| 22:15 | 23:00 | Leitura de Obras Literárias | 22:15 | 23:00 | Pesquisar sobre o tema de redação do dia | 21:30 | 22:15 | Banho e organização pessoal |
| 23:00 | 23:15 | Organizar o material para o dia seguinte | 23:00 | 23:15 | Organizar o material para o dia seguinte | 22:15 | 23:00 | Leitura de Obras Literárias |
| 23:15 | 23:30 | Se organizar para dormir. Boa noite! | 23:15 | 23:30 | Se organizar para dormir. Boa noite! | 23:00 | 23:15 | Organizar o material para o dia seguinte |
| | | | | | | 23:15 | 23:30 | Se organizar para dormir. Boa noite! |

Plano de Estudo - Aluno(a)

| INÍCIO | TÉRMINO | QUINTA | INÍCIO | TÉRMINO | SEXTA | INÍCIO | TÉRMINO | SÁBADO |
|---|---------|--|--------|---------|--|--------|---------|---|
| 06:00 | 06:30 | Acordar, e se arrumar para a aula | 06:00 | 06:30 | Acordar, e se arrumar para a aula | | | <p>Tirar 1h30, no melhor horário para terminar o conteúdos pendentes da semana caso tenha ficado</p> <p>Tirar 2h no melhor horário e resolver provas anteriores do vestibular desejado Acafe</p> <p>Tirar 1h30 para escrever e passar a limpo a redação para entregar, sobre o tema que foi estudado na terça</p> <p>Tirar 2h para revisar os conteúdos do Coc Resolve que sentu mais dificuldade na semana</p> <p>Tirar 50 min para identificar os pontos do simulado semanal que precisa trabalhar Conteúdos que teve maior dificuldade.</p> |
| 06:30 | 07:00 | Café e organização pessoal | 06:30 | 07:00 | Café e organização pessoal | | | |
| 07:00 | 07:10 | Deslocamento para escola | 07:00 | 07:10 | Deslocamento para escola | | | |
| 07:10 | 07:20 | Se organizar para a aula | 07:10 | 07:20 | Se organizar para a aula | | | |
| 07:20 | 08:05 | Geografia -Vlami | 07:20 | 08:05 | Matemática - Dé | | | |
| 08:05 | 08:50 | Geografia -Vlami | 08:05 | 08:50 | História - Laerte | | | |
| 08:30 | 09:35 | Física - Renato | 08:30 | 09:35 | Matemática - Dé | | | |
| 09:35 | 09:55 | Intervalo | 09:35 | 09:55 | Intervalo | | | |
| 09:55 | 10:40 | Matemática - Pedro | 09:55 | 10:40 | Biologia - Hare | | | |
| 10:40 | 11:25 | Geo Regional - Fábio - 1x no mês Coc Resolve | 10:40 | 11:25 | Simulado/Prova | | | |
| 11:25 | 12:10 | Biologia - Hare | 11:25 | 12:10 | Simulado/Prova | | | |
| 12:10 | 13:30 | Almoço | 12:10 | 13:30 | Almoço | | | |
| 13:30 | 14:15 | Física - Renato | 13:30 | 14:15 | Tutoria - Biologia Hare | | | |
| 14:15 | 15:00 | Física - Renato | 14:15 | 15:00 | Gramática - Guto | | | |
| 15:00 | 15:45 | Matemática - Pedro | 15:00 | 15:45 | Gramática - Guto | | | |
| 15:45 | 16:00 | Intervalo | 15:45 | 16:00 | Intervalo | | | |
| 16:00 | 16:45 | COC Resolve - MAT - Pedro | 16:00 | 16:45 | COC Resolve - GRAM - Guto | | | |
| 16:45 | 17:30 | Estudo Monitorado - Monitor | 16:45 | 17:30 | COC Resolve - BIO Hare | | | |
| 17:30 | 17:45 | Café | 17:30 | 17:45 | Café | | | |
| 17:45 | 18:45 | Assistir vídeo aula se necessário ou continuar a resolução dos exercícios do dia que ficaram | 17:45 | 18:45 | Assistir vídeo aula se necessário ou continuar a resolução dos exercícios do dia que ficaram | | | |
| 18:45 | 19:00 | Deslocamento para casa | 18:45 | 19:00 | Deslocamento para casa | 22:45 | 23:00 | |
| 19:00 | 20:30 | Terminar a resolução dos exercícios do dia se precisar | 19:00 | 20:30 | Terminar a resolução dos exercícios do dia se precisar | | | |
| 20:30 | 21:00 | Organização do jantar | 20:30 | 21:00 | Organização do jantar | | | |
| 21:00 | 21:30 | Jantar e organização | 21:00 | 21:30 | Jantar e organização | | | |
| 21:30 | 22:15 | Banho e organização pessoal | 21:30 | 22:15 | Banho e organização pessoal | | | |
| 22:15 | 23:00 | Leitura de Obras Literárias | 22:15 | 23:00 | Leitura de Obras Literárias | | | |
| 23:00 | 23:15 | Organizar o material para o dia seguinte | 23:00 | 23:15 | Organizar o material para o dia seguinte | | | |
| 23:15 | 23:30 | Se organizar para dormir. Boa noite! | 23:15 | 23:30 | Se organizar para dormir. Boa noite! | | | |
| | | | 21:30 | 00:00 | Livre | | | |
| Domingo | | | | | | | | |
| Livre | | | | | | | | |
| Arrumar os materiais para o início da semana | | | | | | | | |
| Se organizar e dormir mais cedo para não começar a semana cansada!. Boa noite | | | | | | | | |
| Nas grandes batalhas da vida, o primeiro passo para a vitória é o desejo de vencer (Gandhi) | | | | | | | | |
| Coaching Educacional: Maria Marizete Cichocki Klann | | | | | | | | |

