

## PLANES DE ENTRENAMIENTO ESTÁNDAR

Ideales para usuarios en cualquier nivel, nuestros *Planes de Entrenamiento Estándar* se enfocan en la consolidación de conocimientos gramaticales y léxicos del idioma a través del uso práctico de las cuatro competencias (oral, escrita, lectora y auditiva). Adicionalmente, se promoverá el desarrollo de disciplina y técnicas de aprendizaje adecuadas que les permitan a los usuarios seguir aprendiendo de manera independiente en un nivel específico del idioma inglés. Enfatizamos en la importancia de presentar pruebas de competencias avaladas internacionalmente, las cuales, finalmente, son la evidencia real y confiable del nivel de cualquier usuario en un determinado idioma.

- Un plan estándar tiene una duración de 5 semanas.
- Cada plan consta de 25 sesiones de entrenamiento (10 asistidas + 15 independientes).
- Se realiza 5 sesiones por semana (2 asistidas + 3 independientes).
- Cada sesión tomará 60 minutos en promedio.
- De A1 (nivel básico) a C1 (nivel avanzado) hay un total de 10 planes.

## SESIONES ASISTIDAS Y SESIONES INDEPENDIENTES

Lingofit otorga un perfil personal a todos sus usuarios, el cual les permite acceder al gimnasio (aplicativo web). Allí, se cargarán automáticamente cada una de las sesiones del plan de entrenamiento y se almacenarán los progresos, apuntes y promedios de cada usuario de manera individual.

Hay dos tipos de sesiones durante el plan. Las sesiones asistidas toman lugar dos veces por semana (lunes y miércoles; martes y jueves; o miércoles y viernes), en donde uno de nuestros instructores visitará a su(s) usuario(s) para realizar las sesiones de entrenamiento conjuntamente en el gimnasio (aplicación web Lingofit). En las sesiones independientes (tres veces por semana, en días intermedios a las sesiones asistidas) el usuario realizará las sesiones en el gimnasio de manera individual. Allí, consolidará y amplificará los conocimientos expuestos en las sesiones asistidas. Claro está, siempre estaremos al tanto de su desempeño.

Para el desarrollo de todas las sesiones se requiere un dispositivo (smartphone, tablet, laptop o computador de escritorio) con acceso a internet (con una velocidad mínima de 5 megabytes). Google Chrome será nuestro navegador web recomendado para una plena funcionalidad de nuestra plataforma web y/o sitios alternos.

## PLAN DE ENTRENAMIENTO NIVEL B1 (PRE-INTERMEDIO) | INGLÉS

### DURACIÓN: 2 PLANES

5 semanas, 25 sesiones, 25 horas x plan

#### Competencias del plan:

- Narrar y comprender, de manera razonable, experiencias, anécdotas y eventos en contextos familiares.
- Identificar palabras no familiares en contextos de interés personal.
- Reconocer la idea principal de mensajes, anuncios y textos más extensos, aunque no necesariamente en detalle.
- Manifestar y entender sentimientos de sorpresa, alegría, tristeza, interés e indiferencia sobre temas familiares.
- Especular sobre diversas situaciones, anticipando sus posibles consecuencias.

**Temas de Gramática:** tiempos perfectos, el tercer condicional, adverbios de frecuencia, adverbios de lugar y tiempo, el imperativo, el comparativo, el superlativo, preguntas 'tag', pronombres reflexivos, preposiciones de lugar y movimiento, determinantes, la voz pasiva, la expresión 'used to', adverbios de modo, preguntas directas e indirectas, el verbo 'get'.

**Temas de Vocabulario:** verbos comunes, dinero, colocaciones con 'do' y 'make', educación, verbos frasales, adjetivos de personalidad, adjetivos de emoción, animales, utensilios, la sala y el comedor, la cocina y el cuarto útil, el baño y la alcoba, geografía, medios de transporte, más verbos frasales, dispositivos e internet, cómo dar definiciones.

Lingofit, como servicio de educación informal y por ofrecer cursos de una duración inferior a ciento sesenta (160) horas, hace claridad que sus planes de entrenamiento no apuntan a la obtención de un certificado de conocimientos académicos; más sí a la expedición de una constancia de asistencia (Ley 1075 de 2015, art. 2.6.6.8).

## EL MARCO COMÚN EUROPEO EN LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO LINGOFIT

Cada uno de nuestros instructores se encuentra debidamente acreditado con certificación de competencias avalada internacionalmente. Todos nuestros planes de entrenamiento (niveles básicos: A1, A2; niveles intermedios: B1, B2; y nivel avanzado: C1) están basados en el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCER) en cuanto a logros y competencias. Los temas para trabajar por nivel (gramaticales y de vocabulario) también se acogen a lo que se espera que los usuarios dominen en un nivel determinado del MCER. Los tiempos propuestos por plan, sin embargo, no se referencian conforme a lo sugerido por el Marco Común (A1-A2 200 horas; B1-B2 400 horas; y C1 200 horas); pues como empresa creemos firmemente que cada ser humano aprende a velocidades diferentes no estandarizables; las cuales están enteramente ligadas a la disciplina, motivación y habilidades particulares de cada individuo. Dado lo anterior, nuestros planes de entrenamiento se enfocan en promover el desarrollo de disciplina y de técnicas adecuadas de aprendizaje que les permitan a nuestros usuarios seguir aprendiendo de manera independiente en un nivel específico del idioma inglés.

Lingofit siempre recomendará a sus usuarios la presentación de exámenes estandarizados que permitan la certificación de dominio lingüístico, los cuales el Ministerio de Educación Nacional publica periódicamente (Ley 1075 de 2015, art. 2.6.6.10); pues éstos, finalmente, son la evidencia real y confiable del nivel de cualquier usuario en un determinado idioma y sirven de facilitadores en procesos de oportunidades laborales y de educación no sólo a nivel nacional, sino también en el extranjero.

Lingofit, como servicio de educación informal y por ofrecer cursos de una duración inferior a ciento sesenta (160) horas, hace claridad que sus planes de entrenamiento no apuntan a la obtención de un certificado de conocimientos académicos; más sí a la expedición de una constancia de asistencia (Ley 1075 de 2015, art. 2.6.6.8).

Si desea conocer más acerca de nuestro servicio, le invitamos a solicitar una sesión de cortesía [aquí](#) o conozca más sobre nuestras [Políticas de Prestación de Servicio](#).

**LINGOFIT GIMNASIO DE LENGUAS S.A.S | [www.lingofit.com.co](http://www.lingofit.com.co) | [info@lingofit.com.co](mailto:info@lingofit.com.co) | +57 313 6686719**  
**Oficina Administrativa CL 44 N° 94-22 INT 106 | Medellín, Colombia**