



# PLANES DE ENTRENAMIENTO

A thick white horizontal line extends from the right side of the word 'PLANES'. Another thick white curved line starts from the bottom left and curves upwards towards the word 'ENTRENAMIENTO'.

# PLANES DE ENTRENAMIENTO DESOXÍDATE (NIVELACIÓN)

Recuerda, refuerza y desaprende. En corto tiempo podrás ver todos los temas que componen los niveles que hayas realizado, pero que sientes, necesitas 'repasar'. Nuestros Planes de Entrenamiento Desoxídate son ideales para aquellos que deseen renovar conocimientos en los niveles básicos A1-A2 y pre-intermedio B1. Éstos se enfocan en la consolidación de los temas léxicos y gramaticales pertenecientes a los niveles en mención. Adicionalmente, se promoverá el desarrollo de disciplina y técnicas de aprendizaje adecuadas que les permitan a los usuarios seguir construyendo conocimiento de manera autónoma.

## DURACIÓN:

Un plan de nivelación tiene una duración de 4 semanas.

Cada plan consta de 20 sesiones de entrenamiento (8 asistidas + 8 independientes + 4 checks).

## Competencias del plan:

- Repaso práctico de componentes gramaticales.
- Repaso práctico de componentes léxicos.

**Tópicos en plan A1-A2:** pronombres personales, posesivos, el verbo 'be' y 'have', números cardinales, la hora, números ordinales, el presente simple, el pasado simple, los tiempos progresivos, el futuro; Preguntas 'WH', verbos modales, los artículos, expresión "there be" sustantivos contables e incontables y el plural, cuantificadores, estructuras condicionales 0, I y II; presentaciones, la familia, partes básicas de la casa, el alfabeto, días de la semana, los meses y los años, verbos más comunes (regulares e irregulares), partes de la ciudad, nacionalidades; tiempo libre, frutas y colores, trabajos y profesiones, vegetales, carnes y lácteos, el cuerpo humano, direcciones, comida y bebida, ropas, adjetivos de apariencia física, el clima.

**Tópicos en plan B1:** tiempos perfectos, e 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'; 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.

\*Los temas arriba listados se distribuyen en 2 planes de entrenamiento: Desoxídate A1-A2 y Desoxídate B1.



# UN MODELO ESPECIAL

## 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 (o se conectará por video llamada con) su(s) usuario(s) para realizar conjuntamente en el gimnasio (aplicación web Lingofit) la sesión de entrenamiento programada para ese día en particular. 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). Recomendamos como explorador: Safari si tienes dispositivos IOS; Google Chrome si son Android o Windows.

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).

Conoce más acerca de nuestras Políticas de Prestación de Servicio [aquí](#).





@lingofit.com.co



lingofit.com.co

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

---