

Mi semana de inglés

Planilla de estudio con el método Pomodoro

SEMANA DEL _____

CÓMO FUNCIONA EL POMODORO

1
Elige una sola tarea: un audio, un mapa, un texto.

25'
Estudia 25 minutos sin celular ni pestañas abiertas.

5'
Descansa 5 minutos: agua, estirarte, mirar lejos.

×4
Cada 4 pomodoros, descanso largo de 15 a 30 minutos.

MI META DE ESTA SEMANA

Que sea concreta: «entender un audio de 3 minutos sin subtítulos», no «mejorar mi inglés».

MI NIVEL Y MI MATERIAL

Nivel: ☐ A0 ☐ A1 ☐ A2 ☐ B1 ☐ B2 ☐ C1 ☐ C2

PINTA UN CÍRCULO POR CADA POMODORO QUE HAGAS

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Listening escuchar	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
Speaking hablar	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
Reading leer	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
Writing escribir	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
Gramática un mapa	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
Vocabulario tarjetas o lista	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○

PALABRAS Y FRASES NUEVAS

MIS ERRORES DE LA SEMANA

Escribe el error y al lado la versión correcta. Repítela en voz alta.



Truco de Canela: es mejor 1 pomodoro todos los días que 6 el domingo. Lo que hace que el inglés se quede es la repetición, no las maratones.