



**PLANES DE  
ENTRENAMIENTO**  
*Estándar*

# 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 realizan 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.

# NIVEL A1

## DURACIÓN:

1 PLAN: 5 semanas, 25 sesiones, 25 horas

## Competencias del plan:

- Presentarte a tí mismo y presentar a otros.
- Reconocer y producir oraciones simples relacionadas a tí mismo y a tu entorno inmediato (familia, hobbies, partes de la casa y lugares comunes en la ciudad).
- Afirmar, negar e interrogar en temas familiares y necesidades inmediatas.
- Usar y entender letras y números en general, precios, direcciones, horas, días de la semana, meses, años, números telefónicos, correos electrónicos, sitios web, entre otros.

**Temas de Gramática:** pronombres personales, posesivos, el verbo 'be' y 'have', números cardinales, la hora, números ordinales, el presente simple, el pasado simple, formas negativas e interrogativas en presente y pasado simple.

**Temas de Vocabulario:** 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.

# NIVEL A2

## DURACIÓN:

1 PLAN: 5 semanas, 25 sesiones, 25 horas

## Competencias del plan:

- Manifestar acuerdo o desacuerdo en contextos familiares indicando razones básicas.
- Reconocer la idea principal de mensajes, anuncios y textos cortos en general (folletos, avisos, menús, horarios, emails cortos entre otros).
- Reconocer y producir oraciones simples relacionadas con el día a día (trabajo, tiempo libre y preferencias).

**Temas de Gramática:** Preguntas 'WH', verbos modales, los artículos, el futuro simple, los tiempos continuous, la expresión 'there be', sustantivos contables e incontables, cuantificadores, estructuras condicionales 0, I, y II.

**Temas de Vocabulario:** actividades de 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.

# NIVEL B1

**DURACIÓN:** 2 PLANES: 5 semanas, 25 sesiones, 25 horas por 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.

# NIVEL B2

**DURACIÓN:** 3 PLANES: 5 semanas, 25 sesiones, 25 horas por plan

## Competencias del plan:

- Defender y debatir opiniones a través de explicaciones, argumentos y comentarios persuasivos.
- Usar y comprender, de manera espontánea, vocabulario y estructuras más complejas.
- Entender y proveer descripciones detalladas sobre temas familiares y de interés general.
- Describir en detalle temas de interés personal, académico o profesional.
- Interactuar de manera natural y fluida sobre temas de interés general.

**Temas de Gramática:** 'partes de lenguaje, formación de palabras, palabras compuestas, repaso de tiempos verbales, modales de deducción, revisión de condicionales, lenguaje reportado, pronombres relativos, adverbios de opinión, adverbios de grado, infinitivos y gerundios, conectores básicos, conjunciones coordinativas, conjunciones correlativas, puntuación, parafraseo, elaboración de resúmenes, conjunciones sub-ordinativas, lenguaje vago.

**Temas de Vocabulario:** lenguaje coloquial, colocaciones, falsos cognados, verbos frasales, adjetivos de personalidad, algunas frases en el medio laboral, expresiones financieras, viajes y turismo, música y TV, inventos y creatividad, juegos y deporte, el medio ambiente, palabras sinónimas, estilo de vida y modernidad.

# NIVEL C1

**DURACIÓN:** 3 PLANES: 5 semanas, 25 sesiones, 25 horas por plan

## Competencias del plan:

- Producir y entender, de manera sistemática, ideas claras, complejas y bien estructuradas en temas de interés personal, académico o profesional.
- Usar y entender lenguaje figurado de manera espontánea.
- Resumir y parafrasear ideas extensas.
- Interactuar de manera natural y fluida sobre diversos temas, incluso los de tipo filosófico.

**Temas de Gramática:** fluidez oral, alfabeto fonético internacional, acento y entonación en oraciones, contracciones, memoria de corto plazo, expresiones de pesar y arrepentimiento, repaso de adverbios de grado, inversión con adverbios negativos, repaso de infinitivos y gerundios, repaso de voz pasiva, voz pasiva con verbos de reporte, verbos causativos, el subjuntivo, repaso de condicionales, repaso de conjunciones, transiciones, figuras literarias, registros.

**Temas de Vocabulario:** pares mínimos, práctica de entonación, pronunciación de la -s y la -ed final, verbos seguidos de gerundio, transiciones comunes, palabras comunes y sus registros formales e informales, práctica de espontaneidad, discurso de 5 minutos, aprendiendo palabras en contexto, entendiendo titulares, inglés legal, inglés político, salud, emprendimiento, biografías, extractos literarios, frases célebres, registros.



DALE  
DURO  
AL INGLÉS

lingofit

# 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 100 megas). 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<sup>®</sup>

GIMNASIO DE LENGUAS



*Lingofit.com.co*



*Lingofit.com.co*

LINGOFIT - GIMNASIO DE LENGUAS | [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