PLANNER DE ESTUDOS 2026

Cruzeiro do Sul Virtual

Polo EAD Mongaguá

2026

JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Polo Mongaguá

Guia de organização

Priorização de Tarefas - Matriz de Eisenhower

- URGENTE +

NÃO URGENTE + IMPORTANTE

AGENDAR
- Estudos regulares
- Leituras complementares
- Planejamento de longo prazo

URGENTE + IMPORTANTE

FAZER AGORA
- Provas próximas
- Trabalhos com prazo vencendo
- Emergências acadêmicas

NÃO URGENTE + NÃO IMPORTANTE

ELIMINAR
- Redes sociais excessivas
- Atividades que não agregam
- Procrastinação

URGENTE + NÃO IMPORTANTE

DELEGAR/MINIMIZAR
- Interrupções desnecessárias
- Algumas reuniões
- Tarefas que outros podem fazer

- IMPORTANTE +

Gestão de tempo - Técnica de Pomodoro

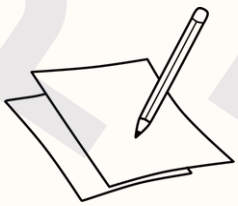
1. 25 min momento de foco
2. 5 min pausa curta

1 ciclo ou 1 pomodoro

Depois de completar **4 ciclos**, pode fazer 15 min de pausa longa

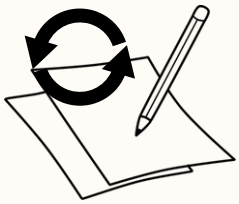
Técnica de Feynman para aprendizado

1. Escolha o conceito que quer entender e escreva o que lembra sobre o assunto



2. Explique com palavras simples, como se explicasse a uma criança de 10 anos

3. Identifique onde travou e revise o material didático



4. Simplifique ainda mais e explique para alguém de verdade

Polo Mongaguá

JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Disciplina(s):

_____

_____

_____

_____

Polo Mongaguá

Planejamento Mensal - Janeiro

Principais metas acadêmicas

_____

_____

Metas de Desenvolvimento

_____

_____

_____

_____

Metas Pessoais

_____

_____

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Eventos acadêmicos

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Monaguá

Reflexões de Janeiro

O que funcionou bem este mês?

O que preciso ajustar?

Prioridades para o próximo mês:

Anotações

Polo Mongaguá

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Disciplina(s):

_____

_____

_____

_____

Cruzeiro do Sul Virtual

Polo EAD Mongaguá

Polo Mongaguá
Polo Mongaguá
Polo Mongaguá

Planejamento Mensal - Fevereiro

Principais metas acadêmicas

_____

_____

Metas de Desenvolvimento

_____

_____

_____

_____

Metas Pessoais

_____

_____

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Eventos acadêmicos

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Polo Monograph

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Reflexões de Fevereiro

O que funcionou bem este mês?

O que preciso ajustar?

Prioridades para o próximo mês:

Anotações

Polo Mongaguá

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Disciplina(s):

_____

_____

_____

_____

Polo Mongaguá

Cruzeiro do Sul Virtual

Polo EAD Mongaguá

Planejamento Mensal - Março

Principais metas acadêmicas

_____

_____

Metas de Desenvolvimento

_____

_____

_____

_____

Metas Pessoais

_____

_____

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Eventos acadêmicos

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira __:__ às __:__

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Monaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira __:__ às __:__

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Reflexões de Março

O que funcionou bem este mês?

O que preciso ajustar?

Prioridades para o próximo mês:

Anotações

Polo Mongaguá

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Disciplina(s):

Cruzeiro do Sul Virtual

Polo EAD Mongaguá

Polo Mongaguá

Planejamento Mensal - Abril

Principais metas acadêmicas

_____

_____

Metas de Desenvolvimento

_____

_____

_____

_____

Metas Pessoais

_____

_____

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Eventos acadêmicos

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Polo Monaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Monografia

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

__:__ às __:__ *horário de estudo*

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Reflexões de Abril

O que funcionou bem este mês?

O que preciso ajustar?

Prioridades para o próximo mês:

Anotações

Polo Mongaguá

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Disciplina(s):

_____

_____

_____

_____

Cruzeiro do Sul Virtual

Polo EAD Mongaguá

Polo Mongaguá

Planejamento Mensal - Maio

Principais metas acadêmicas

_____

_____

Metas de Desenvolvimento

_____

_____

_____

_____

Metas Pessoais

_____

_____

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Eventos acadêmicos

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de _____ a _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira __:__ às __:__

horário de estudo

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Monaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Monogaúcha

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Polo Mongaguá

Reflexões de Maio

O que funcionou bem este mês?

O que preciso ajustar?

Prioridades para o próximo mês:

Anotações

Polo Monaguá

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Disciplina(s):

_____

_____

_____

_____

Cruzeiro do Sul Virtual

Polo EAD Mongaguá

Polo Mongaguá

Planejamento Mensal - Junho

Principais metas acadêmicas

_____

_____

Metas de Desenvolvimento

_____

_____

_____

_____

Metas Pessoais

_____

_____

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Eventos acadêmicos

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira __:__ às __:__

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Reflexões de Junho

O que funcionou bem este mês?

O que preciso ajustar?

Prioridades para o próximo mês:

Anotações

Polo Mongaguá

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Disciplina(s):

_____

_____

_____

_____

Polo Mongaguá
Polo Mongaguá
Polo Mongaguá

Cruzeiro do Sul Virtual

Polo EAD Mongaguá

Planejamento Mensal - Julho

Principais metas acadêmicas

_____

_____

Metas de Desenvolvimento

_____

_____

_____

_____

Metas Pessoais

_____

_____

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Eventos acadêmicos

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Polo Monagaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira __:__ às __:__

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira __:__ às __:__

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Monguaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Monsaguá

Reflexões de Julho

O que funcionou bem este mês?

O que preciso ajustar?

Prioridades para o próximo mês:

Anotações

Polo Mongaguá

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Disciplina(s):

_____

_____

_____

_____

Polo Mongaguá
Polo Mongaguá
Polo Mongaguá

Planejamento Mensal - Agosto

Principais metas acadêmicas

_____

_____

Metas de Desenvolvimento

_____

_____

_____

_____

Metas Pessoais

_____

_____

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Eventos acadêmicos

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Polo Monaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Reflexões de Agosto

O que funcionou bem este mês?

O que preciso ajustar?

Prioridades para o próximo mês:

Anotações

Polo Mongaguá

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Disciplina(s):

_____

_____

_____

_____

Polo Mongaguá
Polo Mongaguá
Polo Mongaguá

Cruzeiro do Sul Virtual

Polo EAD Mongaguá

Planejamento Mensal - Setembro

Principais metas acadêmicas

_____

_____

Metas de Desenvolvimento

_____

_____

_____

_____

Metas Pessoais

_____

_____

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Eventos acadêmicos

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Polo Monguaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira __:__ às __:__

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Reflexões de Setembro

O que funcionou bem este mês?

O que preciso ajustar?

Prioridades para o próximo mês:

Anotações

Polo Mongaguá

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Disciplina(s):

_____

_____

_____

_____

Cruzeiro do Sul Virtual

Polo EAD Mongaguá

Polo Mongaguá

Planejamento Mensal - Outubro

Principais metas acadêmicas

_____

_____

Metas de Desenvolvimento

_____

_____

_____

_____

Metas Pessoais

_____

_____

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Eventos acadêmicos

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ a _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ a _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Polo Mongaguá

Reflexões de Outubro

O que funcionou bem este mês?

O que preciso ajustar?

Prioridades para o próximo mês:

Anotações

Polo Mongaguá

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Disciplina(s):

_____

_____

_____

_____

Polo Mongaguá
Polo Mongaguá
Polo Mongaguá

Cruzeiro do Sul Virtual

Polo EAD Mongaguá

Planejamento Mensal - Novembro

Principais metas acadêmicas

_____

_____

Metas de Desenvolvimento

_____

_____

_____

_____

Metas Pessoais

_____

_____

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Eventos acadêmicos

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ a _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal

de _____ **a** _____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

Meta secundária: _____

Meta de bem-estar: _____

Segunda-feira

horário de estudo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo

__:__ às __:__

Disciplina(s): _____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira __:__ às __:__

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Reflexões de Novembro

O que funcionou bem este mês?

O que preciso ajustar?

Prioridades para o próximo mês:

Anotações

Polo Mongaguá

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Disciplina(s):

_____

_____

_____

_____

Polo Mongaguá

Planejamento Mensal - Dezembro

Principais metas acadêmicas

_____

_____

Metas de Desenvolvimento

_____

_____

_____

_____

Metas Pessoais

_____

_____

Atividades Importantes

Provas e avaliações

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Entregas de trabalhos e projetos

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Data: ___/___ Disciplina:_____

Eventos acadêmicos

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Data: ___/___ Hora: ___:___ Evento:_____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira __:__ às __:__

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Monagaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

horário de estudo

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira ___:___ às ___:___

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo ___:___ às ___:___

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Planejamento Semanal de ____ a ____

Objetivos da Semana

Meta principal: _____

_____

_____

Meta secundária: _____

_____

Meta de bem-estar: _____

_____

Segunda-feira __:__ às __:__

horário de estudo

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Terça-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quarta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Quinta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sexta-feira __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Sábado __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Domingo __:__ às __:__

Disciplina(s): _____

_____

Tarefas prioritárias:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Polo Mongaguá

Reflexões de Dezembro

O que funcionou bem este mês?

O que preciso ajustar?

Prioridades para o próximo mês:

Anotações

Polo Mongaguá

PLANNER DE ESTUDOS 2026

Cruzeiro do Sul Virtual

Polo EAD Mongaguá