



www.adinoel.com

Estas 4 apps te pueden ayudar a gestionar mejor el tiempo

TEXTO – TAREFA DO ALUNO: COPIAR TEXTO (COPIEM O TEXTO ABAIXO)

¿Eres una persona despistada y tendente a la procrastinación? ¿Te distraes permanentemente y te olvidas de lo que estabas haciendo? ¿Las notificaciones de tu smartphone o las interrupciones de tus compañeros te tienen constantemente entretenido y alejado de tus tareas?

TEXTO – TAREFA DO ALUNO: MARCAR PALAVRAS

Esta tarefa deve ser realizada antes da leitura e tradução do texto. Vocês devem olhar para o texto e marcar todas as palavras iguais e parecidas com as palavras da língua portuguesa.

TEXTO – TAREFA DO ALUNO: LEITURA E TRADUÇÃO

Estas 4 apps te pueden ayudar a gestionar mejor el tiempo

¿Eres una persona despistada y tendente a la procrastinación? ¿Te distraes permanentemente y te olvidas de lo que estabas haciendo? ¿Las notificaciones de tu smartphone o las interrupciones de tus compañeros te tienen constantemente entretenido y alejado de tus tareas?

Si te sientes identificado con las situaciones anteriores, puedes usar algunas apps para mejorar la concentración, poner foco en lo que realmente debes hacer y aumentar tu productividad. Con ellas como aliadas, será más difícil perder el tiempo.

Hours

Gracias al diseño simple e intuitivo de esta aplicación (Apple la premió por este aspecto) podrás conocer exactamente el intervalo que dedicas a cada tarefa. Hours tiene una cronología diaria muy visual hecha con colores para que sepas los minutos u horas que inviertes en desarrollar cada actividad.

Simplemente debes iniciar o detener su temporizador para indicar lo que estás haciendo y la aplicación hará la correspondiente contabilización. Por si te olvida activarlo o



www.adinoel.com

pararlo, la app incluye recordatorios inteligentes. Asimismo, el software cuenta con un calendario en el que también se muestra si alguna jornada se te pasó registrar el tiempo.

Hours está disponible en la versión Pro, que cuesta 7,99 euros, incluye sincronización multidispositivo con el fin de que hagas un seguimiento integral ya uses tu smartphone, tablet, PC, reloj inteligente, etc.

Forest

La técnica Pomodoro, que fue creada por Francesco Cirillo hace treinta años, se ha convertido en todo un referente como método de gestión del tiempo. Forest es una app muy original que se basa en ella y te facilita concentrarte. Como su propio nombre indica, el objetivo de esta herramienta es que hagas crecer el mayor número de árboles posibles, que formes un auténtico bosque.

Para que plantes cada semilla y hagas crecer cada árbol deberás pasar períodos de 25 minutos sin consultar tu teléfono para nada. En ese intervalo solo verás la pantalla de Forest en el smartphone. Si no aguantas y te ves obligado a echar un ojo a una notificación, leer un WhatsApp, echar un ojo a la bandeja de entrada del correo, etc, el árbol se marchitará y morirá.

Para motivarte, puedes compartir tus logros con otros usuarios o echar un ojo a las estadísticas que has ido consiguiendo. La app está disponible para iOS y Android y tiene un coste de descarga de 2,29 euros.

Week Plan

Si piensas que es mejor prevenir que curar, esta aplicación te encantará. Básicamente te da la oportunidad de confeccionar un plan semanal con todas las tareas que tienes que realizar de lunes a domingo y priorizar las más importantes. Se trata del denominado 'cuadrante Eisenhower', popularizado por el libro 'Siete hábitos de la gente altamente efectiva'.

Con Week Plan te marcas las tareas y objetivos cada semana. Puedes añadir nuevas tareas sobre la marcha y establecer su prioridad si van surgiendo nuevas obligaciones. La clave de la app es que segmenta tus tareas por roles. Porque no solo eres un empleado, sino también padre, amigo, hijo, socio de un equipo de fútbol, presidente de la comunidad de vecinos, etc.

Week Plan está disponible para una gran variedad de plataformas, como iOS, Android, Chrome, Windows o Mac OS. La aplicación es de pago y cuenta con tres planes diferentes: Student, Pro y Ultimate, que arrancan desde 1, 2 y 3 dólares semanales,



www.adinoel.com

respectivamente. La versión más avanzadas incluye la integración con Google Calendar y Outlook, recordatorios, reloj Pomodoro, posibilidad de descargar los datos, etc.

Trello

Es una de las mejores y más completas herramientas para la gestión del tiempo que se haya creado nunca, no solo para el uso personal, sino como una app colaborativa para compartir información con otros miembros de la familia o compañeros de equipo de trabajo. Trello es una gran aliada para organizar todo tipo de proyectos con cualquier persona desde cualquier lugar, desde un evento de trabajo, hasta una boda o unas vacaciones con amigos.

Su punto fuerte es el diseño. Trello estructura los proyectos por tableros y tarjetas que están siempre a la vista y se encuentran claramente. La app tiene un interfaz para arrastrar y soltar elementos fácilmente y permite ver en tiempo real todas las tareas que faltan por hacer. Si hay algún cambio, la aplicación ofrece actualizaciones. Sus usuarios pueden hacer comentarios de los proyectos, así como subir fotos y vídeos o archivos desde Google Drive o Dropbox.

Trello es de uso gratuito y se puede utilizar en el navegador web, iOS, Android, Windows y Mac.

Fonte: <https://www.elperiodico.com/es/activos/innovadores/20190424/productividad-apps-gestion-del-tiempo-7422544> (adaptado)

TEXTO – TAREFA DO ALUNO: MONTAR VOCABULÁRIO

Na tarefa de montar vocabulário, os alunos deverão levar para o caderno todas as palavras que não conseguiram entender no momento da leitura e tradução. A seguir, procurem o significado dessas palavras no dicionário.



www.adinoel.com

TEXTO – TRADUÇÃO LIVRE

Estas 4 apps te pueden ayudar a gestionar mejor el tiempo

Estas 4 apps podem te ajudar a gerenciar melhor o tempo

¿Eres una persona despistada y tendente a la procrastinación? ¿Te distraes permanentemente y te olvidas de lo que estabas haciendo? ¿Las notificaciones de tu smartphone o las interrupciones de tus compañeros te tienen constantemente entretenido y alejado de tus tareas?

(Tu) És uma pessoa desatenta e tendente à procrastinação? Te distrais permanentemente e esqueces daquilo estavas fazendo? As notificações de teu celular ou as interrupções de teus companheiros te tens constantemente entretido e longe de tuas tarefas?

Si te sientes identificado con las situaciones anteriores, puedes usar algunas apps para mejorar la concentración, poner foco en lo que realmente debes hacer y aumentar tu productividad. Con ellas como aliadas, será más difícil perder el tiempo.

Se te sentes identificado com as situações anteriores, podes usar alguma *apps* para melhorar a concentração, colocar foco naquilo que realmente debes fazer e aumentar tua produtividade. Com elas como aliadas, será mais difícil perder o tempo.

Hours

Hours

Gracias al diseño simple e intuitivo de esta aplicación (Apple la premió por este aspecto) podrás conocer exactamente el intervalo que dedicas a cada tarea. Hours tiene una cronología diaria muy visual hecha con colores para que sepas los minutos u horas que inviertes en desarrollar cada actividad.

Graças ao desenho simples e intuitivo desta aplicação (Apple a premiou por este aspecto) poderás conhecimento exatamente o intervalo que dedicas a cada tarefa.



www.adinoel.com

Hours tem uma cronologia diária muito visual feita com cores para que saibas os minutos ou horas que investes em desenvolver cada actividades.

Simplemente debes iniciar o detener su temporizador para indicar lo que estás haciendo y la aplicación hará la correspondiente contabilización. Por si te olvida activarlo o pararlo, la app incluye recordatorios inteligentes. Asimismo, el software cuenta con un calendario en el que también se muestra si alguna jornada se te pasó registrar el tiempo.

Simplemente debes iniciar ou deter sua temporização para indicar aquilo que estás fazendo e a aplicação fará a correspondente contabilização. Se te esqueces de ativá-lo ou pará-lo, a app inclui lembretes inteligentes. Além disso, o software conta com um calendário em que também se mostra se alguma jornada passou sem registrar o tempo.

Hours está disponible en la versión Pro, que cuesta 7,99 euros, incluye sincronización multidispositivo con el fin de que hagas un seguimiento integral ya uses tu smartphone, tablet, PC, reloj inteligente, etc.

Hours está disponível na versão Pro, que custa 7,99 euros, inclui sincronização multidispositivo com a finalidade de que faças um seguimento integral caso uses um celular, tablet, PC, relógio inteligente etc.

Forest

Forest

La técnica Pomodoro, que fue creada por Francesco Cirillo hace treinta años, se ha convertido en todo un referente como método de gestión del tiempo. Forest es una app muy original que se basa en ella y te facilita concentrarte. Como su propio nombre indica, el objetivo de esta herramienta es que hagas crecer el mayor número de árboles posibles, que formes un auténtico bosque.

A Técnica Pomodoro, que foi criada por Francesco Cirillo há trinta anos, se há convertido em todo um referente como método de gestão de tempo. *Forest* é uma app muito original que se baseia nela e facilita concentrar-te. Como seu próprio nome indica, o



www.adinoel.com

objetivo desta ferramenta é que faças crescer o maior número de árvores possíveis, que formes um autêntico bosque.

Para que plantes cada semilla y hagas crecer cada árbol deberás pasar períodos de 25 minutos sin consultar tu teléfono para nada. En ese intervalo solo verás la pantalla de Forest en el smartphone. Si no aguantas y te ves obligado a echar un ojo a una notificación, leer un WhatsApp, echar un ojo a la bandeja de entrada del correo, etc, el árbol se marchitará y morirá.

Para que plantes cada semente e faças crescer cada árvore deveras passar períodos de 25 minutos em consultar teu telefone para nada. Nesse intervalo somente verás a tela de *Forest* no celular. Se não aguentes e te vês obrigado a dar uma olhada em uma notificação, ler um Whatsapp, olhar a bandeja de entrada do correio etc., a árvore murchará e morrerá.

Para motivarte, puedes compartir tus logros con otros usuarios o echar un ojo a las estadísticas que has ido consiguiendo. La app está disponible para iOS y Android y tiene un coste de descarga de 2,29 euros.

Para te motivar, podes compartilhar suas conquistas com outros usuários ou olhar as estatísticas que hás ido conseguindo. A *app* está disponível para iOS e Android e tem um custo de *download* de 2,29 euros.

Week Plan

Week Plan

Si piensas que es mejor prevenir que curar, esta aplicación te encantará. Básicamente te da la oportunidad de confeccionar un plan semanal con todas las tareas que tienes que realizar de lunes a domingo y priorizar las más importantes. Se trata del denominado 'cuadrante Eisenhower', popularizado por el libro 'Siete hábitos de la gente altamente efectiva'.

Se pensas que é melhor prevenir que remediar, esta aplicação te encontrará. Basicamente te dá a oportunidade de confeccionar um plano semanal com todas as



www.adinoel.com

tarefas que tens que realizar de segunda a domingo e priorizar as mais importantes. Trata-se do denominado “quadrante Eisenhower”, popularizado pelo livro “Sete hábitos das pessoas altamente efetivas”.

Con Week Plan te marcas las tareas y objetivos cada semana. Puedes añadir nuevas tareas sobre la marcha y establecer su prioridad si van surgiendo nuevas obligaciones. La clave de la app es que segmenta tus tareas por roles. Porque no solo eres un empleado, sino también padre, amigo, hijo, socio de un equipo de fútbol, presidente de la comunidad de vecinos, etc.

Com *Week Plan* marcas as tarefas e objetivos a cada semana. Podes acrescentar novas tarefas sobre o andamento e estabelecer sua prioridade se forem surgindo novas obrigações. A chave da *app* é que segmenta tuas tarefas por papeis. Porque não somente és um empregado, mas também pai, amigo, filho, integrante de uma equipe de futebol, presidente da comunidade de vizinhos etc.

Week Plan está disponible para una gran variedad de plataformas, como iOS, Android, Chrome, Windows o Mac OS. La aplicación es de pago y cuenta con tres planes diferentes: Student, Pro y Ultimate, que arrancan desde 1, 2 y 3 dólares semanales, respectivamente. La versión más avanzadas incluye la integración con Google Calendar y Outlook, recordatorios, reloj Pomodoro, posibilidad de descargar los datos, etc.

Week Plan está disponível para uma grande variedade de plataformas, como iOS, Android, Chrome, Windows ou Mac OS. A aplicação é paga e conta com três planos diferentes: Student, Pro e Ultimate, que começam desde 1, 2 e 3 dólares semanais, respectivamente. A versão mais avançada inclui a integração com o Google Calendar e Outlook, lembretes, relógio Pomodoro, possibilidade de fazer *download* de dados etc.

Trello

Trello

Es una de las mejores y más completas herramientas para la gestión del tiempo que se haya creado nunca, no solo para el uso personal, sino como una app colaborativa para compartir información con otros miembros de la familia o compañeros de equipo de



www.adinoel.com

trabajo. Trello es una gran aliada para organizar todo tipo de proyectos con cualquier persona desde cualquier lugar, desde un evento de trabajo, hasta una boda o unas vacaciones con amigos.

É umas das melhores e mais completas ferramentas para a gestão de tempo que se haja criado, não somente para o uso pessoal, mas também como uma *app* colaborativa para compartilhar informação com outros membros da família ou companheiros de equipe de trabalho. Trello é uma grande aliada para organizar todo tipo de projetos com qualquer pessoa desde qualquer lugar, desde um evento de trabalho, até um casamento ou férias com amigos.

Su punto fuerte es el diseño. Trello estructura los proyectos por tableros y tarjetas que están siempre a la vista y se encuentran claramente. La app tiene un interfaz para arrastrar y soltar elementos fácilmente y permite ver en tiempo real todas las tareas que faltan por hacer. Si hay algún cambio, la aplicación ofrece actualizaciones. Sus usuarios pueden hacer comentarios de los proyectos, así como subir fotos y vídeos o archivos desde Google Drive o Dropbox.

Seu ponto forte é o desenho. Trello estrutura os projetos por tabelas e cartões que estão sempre visíveis e se encontram claramente. A *app* tem uma interface para arrastar e soltar elementos facilmente e permite ver em tempo real todas as tarefas que faltam fazer. Se há alguma mudança, a aplicação oferece atualizações. Seus usuários podem fazer comentários dos projetos, assim como subir fotos e vídeos ou arquivos desde o Google Drive ou Dropbox.

Trello es de uso gratuito y se puede utilizar en el navegador web, iOS, Android, Windows y Mac.

Trello é de uso gratuito e se pode utilizar no navegador web, iOS, Android, Windows e Mac.