LIVROS DE IELTS GRATUITOS

The 6.5 → 7.0 Sprint: A 30-Day Correction Plan

Trinta dias, uma tarefa por dia: descubra o que segura o seu 6.5, treine isso cerca de uma hora por dia, teste duas vezes seguidas e decida no Dia 30 se marca a prova.

freeieltsbooks.net
Free to download, free to pass on · outubro de 2026

Clique aqui https://freeieltsbooks.net/pt-br/about/

Sumário

The 6.5 → 7.0 Sprint: A 30-Day Correction Plan

Part 1 — Antes do Dia 1

1.1 O que trinta dias podem e não podem fazer

1.2 Os trinta dias

1.3 Do que você precisa

1.4 Cerca de uma hora por dia

1.5 Duas coisas para verificar primeiro

Part 2 — Semana 1: encontre o muro

2.1 Dia 1: a sua exigência e os seus passos

2.2 Dia 2: Ponto de controle 0

2.3 Dia 3: desmonte o simulado

2.4 Dia 4: o padrão e a frase

2.5 Dia 5: as horas e as datas

2.6 Dia 6: o primeiro treino

2.7 Dia 7: descanso

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Part 3 — Um dia de treino

3.1 A hora

3.2 O treino, habilidade por habilidade

3.3 Manutenção das habilidades que já bateram a meta

3.4 A contagem e a anotação

3.5 Dois muros, ou uma oscilação

Part 4 — Semanas 2 a 4: treinar e verificar

4.1 O ritmo da semana

4.2 Um ponto de controle bem feito

4.3 Como analisar um ponto de controle

4.4 Semana 4: no ritmo da prova

4.5 Dia 28: o segundo simulado completo

4.6 O que não mudar

Part 5 — Dias 29 e 30: decidir

5.1 Dia 29: desmonte o simulado

5.2 Dia 30: a regra de parada

5.3 Pronto: escolha a sua prova

5.4 Mexeu, mas não chegou: um segundo sprint

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

5.5 Não mexeu: de volta ao Dia 3

5.6 Quando uma nota atrasa

Part 6 — Quatro sprints

6.1 Mai: um passo, uma habilidade, dois ajustes

6.2 Arjun: dois muros, e uma nota que não queria se mexer

6.3 Sofia: o dia da prova, não uma habilidade

6.4 Karim: mais de um sprint

6.5 Os quatro, lado a lado

Part 7 — A sua ficha do sprint

7.1 O mês

7.2 A evidência

Fim

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

The 6.5 → 7.0 Sprint: A 30-Day Correction Plan

Free IELTS Books — freeieltsbooks.net Atualizado em outubro de 2026

Sobre o que é este livro

Você tem um 6.5, precisa de 7.0 e quer começar agora. Este livro dá a você trinta dias, e uma tarefa para cada dia.

O plano é simples de descrever. Na primeira semana, você descobre o que está segurando a sua band e coloca um número nisso. Nas três semanas seguintes, você treina essa única coisa, cerca de uma hora por dia, e a testa em dias fixos, com material que nunca viu. No Dia 30, você olha o que os testes dizem e decide: marcar a prova, rodar o plano de novo ou voltar atrás e procurar o problema real.

A maioria das regras deste plano não é nova. Elas vêm de outros livros deste site, e cada uma é citada pelo nome onde é usada. O que este livro acrescenta é o calendário: qual tarefa cai em qual dia, e por que cai ali.

O que este livro não é

Ele não repete *Stuck at 6.5? The Half-Band Wall and How to Break It*. Aquele livro mostra a que distância o seu 6.5 está de 7.0, como distinguir um muro de verdade dos altos e baixos normais de uma nota e como escolher entre uma revisão da nota, um One Skill Retake e uma nova prova completa. Este plano usa tudo isso e manda você de volta para lá quando precisar dos detalhes.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Também não repete *The Minimum-Effort Path to 7.0*. Aquele livro diz quando uma habilidade está concluída e quando você está pronto para marcar a prova. São as regras dele que decidem o seu Dia 30.

Não é um curso de habilidades. A prática de cada habilidade vem do livro dela neste site: *Listening 7.0: The 30-Correct-Answers Playbook*, *Reading 7.0: The 30/40 Question-Type Priority Map*, *Speaking 7.0: What "Fluent Enough" Actually Sounds Like* e, para Writing, *Why You Keep Getting 6.5 in Writing — and the 3 Fixes That Move You to 7.0*. Este livro diz quando fazer cada parte, não como.

A única promessa deste livro

Até o Dia 30, você vai saber, por testes que pode mostrar a alguém, se a sua meia band se mexeu e o que fazer em seguida. Este livro não promete 7.0 em trinta dias. Trinta dias é a duração do plano, não uma afirmação sobre quanto tempo o seu problema leva para ser corrigido. Ninguém sabe isso antes de você começar, e só um resultado oficial diz onde você está.

Uma coisa para saber antes de começar

Os quatro candidatos deste livro são os mesmos quatro de *Stuck at 6.5?*: Mai, Arjun, Sofia e Karim. Eles, as notas deles e os trinta dias deles foram inventados. Os fatos sobre a prova vêm de ielts.org. As horas do plano são números de trabalho do próprio livro, não números de pesquisa, e cada uma é apresentada assim onde aparece.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

© 2026 OurSharedCode — freeieltsbooks.net. Este livro é uma publicação independente, distribuída gratuitamente para fins educacionais.

IELTS® é uma marca registrada de British Council, IELTS Australia Pty Ltd (de propriedade da IDP Education) e Cambridge English (parte da Cambridge University Press & Assessment) — em conjunto, os 'IELTS Partners'. Esta publicação e seu autor não possuem afiliação, patrocínio, endosso ou aprovação dos IELTS Partners; 'IELTS' aparece no título e no texto apenas para descrever o assunto deste livro.

Todas as questões, respostas modelo e explicações são obra original do autor; nenhum material oficial do IELTS é reproduzido. Para informações oficiais atuais sobre o teste, visite ielts.org.

Você pode compartilhar este livro livremente em sua forma completa e sem modificações. Ele não pode ser vendido. As doações voluntárias cobrem apenas os custos de hospedagem, domínios e tradução; nenhum material é vendido, e as doações não têm ligação com os IELTS Partners.

Part 1 — Antes do Dia 1



1.1 O que trinta dias podem e não podem fazer

Trinta dias podem fazer três coisas. Podem mostrar o que está segurando a sua band, com um número. Podem dar a essa única coisa catorze dias de prática voltada só para ela e para mais nada. E podem testá-la duas vezes seguidas, com material que você não viu, para que no Dia 30 você tenha evidência, e não uma impressão.

Trinta dias não podem prometer que essa coisa vai se mexer. Alguns muros se mexem em uma semana. Outros levam mais de um mês. *Stuck at 6.5?*, seção 5.6, se recusa a dar um número de semanas, e este livro mantém essa linha. O que o plano promete é que, no Dia 30, você vai saber qual é o seu caso.

Há um erro que este plano foi feito para evitar: transformar trinta dias em trinta simulados. É o jeito mais comum de gastar o mês antes de refazer a prova. Ele mede o mesmo 6.5 de novo e de novo e não muda nada, como explica *Stuck at 6.5?*, seção 3.1. Neste plano, você faz dois

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

simulados completos, um em cada ponta do mês. Tudo o que fica no meio é prática de uma coisa só, com um teste curto dessa coisa toda semana.

1.2 Os trinta dias

Os Dias 1 a 14 encontram o seu muro, dão a ele seis dias de treino e terminam com o primeiro ponto de controle. Os Dias 15 a 30 treinam o muro por mais oito dias, verificam duas vezes mais e decidem.

Dias	O que acontece
1	A sua exigência, palavra por palavra, e os seus passos
2	**Ponto de controle 0:** um simulado completo, como no dia real
3	Desmonte o simulado, habilidade por habilidade
4	Encontre o padrão; escreva o muro em uma frase, com uma contagem
5	Planeje as suas horas; marque as datas com o seu corretor
6	Primeiro dia de treino
7	Descanso
8–12	Dias de treino
13	Descanso
14	**Ponto de controle 1:** a habilidade do muro, com material novo

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Dias	O que acontece
15	Analise o ponto de controle; mantenha ou ajuste
16–19	Dias de treino
20	Descanso
21	**Ponto de controle 2:** a habilidade do muro, com material novo
22	Analise o ponto de controle
23–26	Dias de treino, no ritmo da prova
27	Descanso
28	**Ponto de controle 3:** um simulado completo de novo, como no Dia 2
29	Desmonte o simulado
30	Decida

As Parts 2 a 5 percorrem esses dias em ordem. A Part 7 traz o mesmo plano em uma página, com espaço para preencher.

1.3 Do que você precisa

Material de prática novo, contado. Todo ponto de controle precisa de material que você nunca viu; senão o resultado fala da sua memória, não do seu inglês. Conte o que você tem antes de começar:

- **dois simulados completos** que você não viu, para os Dias 2 e 28;

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

- **mais dois na habilidade do seu muro**, para os Dias 14 e 21. Se o seu muro é Writing, são mais dois testes de Writing (as duas tarefas). Se é Speaking, mais dois cartões de tema com as perguntas.

Use material oficial sempre que puder. Nos dias de treino, você pode usar material que já viu. A maioria dos treinos trabalha em cima das suas próprias respostas antigas.

Um corretor, se o seu muro é Writing ou Speaking. Você não consegue corrigir o seu próprio Writing ou Speaking como um examinador corrigiria. *Stuck at 6.5?*, seção 3.2, explica por quê. Encontre um professor que corrija pelos descritores de band públicos e consiga dar uma nota para cada critério, não só uma band. Você vai precisar dele nos Dias 2, 14, 21 e 28, com as notas de volta até o dia seguinte.

Um gravador. Um celular basta. Você precisa dele para o Speaking nos Dias 2 e 28, seja qual for o seu muro.

Uma hora por dia, sempre no mesmo horário. A seção 1.4 explica essa hora.

1.4 Cerca de uma hora por dia

O plano foi montado sobre cerca de uma hora por dia, em catorze dias de treino. Esse número é um número de trabalho deste livro, não um número de pesquisa. É pequeno o bastante para manter por um mês ao lado do trabalho ou dos estudos, e grande o bastante para um treino, um pouco de manutenção e uma contagem.

Se você tem mais tempo, não acrescente mais simulados. Coloque o tempo no treino, ou guarde para descansar. Se tem menos, mantenha o

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

treino e a contagem, e corte primeiro a manutenção. A Part 3 mostra como a hora se divide.

1.5 Duas coisas para verificar primeiro

A sua prova já está marcada? Se faltam menos de trinta dias, o calendário não cabe. Você pode mudar a data da prova, se o seu centro permitir (veja as regras e se há taxa). Ou pode manter a data e fazer os Dias 1 a 5 mesmo assim, para saber com o que vai entrar na sala. Não aperte os pontos de controle. Dois pontos de controle com três dias de distância não conseguem mostrar que alguma coisa se manteve.

Alguma nota parece errada? Se uma nota destoa de todas as suas outras evidências, uma revisão da nota pode fazer mais sentido do que um mês de trabalho. *Stuck at 6.5?*, seção 6.1, explica quando. Uma revisão da nota olha as suas respostas antigas; nada do que você fizer neste mês entra nela, e há um prazo para pedir. Então, se uma revisão da nota faz sentido, peça antes do Dia 1.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Part 2 — Semana 1: encontre o muro

A primeira semana não tem prática nenhuma até o Dia 6. Isso pode parecer uma semana perdida. É o contrário. Um mês de prática na coisa errada é um desperdício muito maior, e a Semana 1 é o que evita isso.

2.1 Dia 1: a sua exigência e os seus passos

Anote o que a sua universidade, o seu empregador ou o órgão de visto pede, palavra por palavra. "7.0" não basta. É 7.0 de nota geral? 7.0 de nota geral, sem nenhuma habilidade abaixo de 6.5? 7.0 em cada habilidade? *Stuck at 6.5?*, seção 1.4, mostra o quanto isso muda as coisas.

Depois conte os seus passos a partir do seu último resultado oficial. Some as suas quatro notas. 7.0 de nota geral exige um total de 27, e cada meia band em uma habilidade é um passo (*Stuck at 6.5?*, seção 1.2). Anote quantos passos você precisa e de quais habilidades eles podem vir.

Se um One Skill Retake puder servir para você mais adiante, verifique mais uma coisa hoje: a data da sua última prova. O retake precisa ser feito dentro de 60 dias depois dela (*Stuck at 6.5?*, seção 6.2). O Dia 30 está a um mês de distância, então calcule se esse prazo ainda vai estar aberto.

2.2 Dia 2: Ponto de controle 0

Faça um simulado completo que você nunca viu, o mais parecido possível com o dia real. O ielts.org descreve o dia real assim: "You will do the Listening, Reading, and Writing sections in one test session. This takes 2 hours 40 minutes, and there are no breaks between each section of the

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

test.” (Ou seja: Listening, Reading e Writing são feitos numa única sessão, de duas horas e quarenta minutos, sem intervalo entre as partes.) Então faça igual:

- Listening, Reading e Writing nessa ordem, de uma vez só, sem intervalos;
- do jeito que você vai fazer a prova de verdade. No computador, isso significa digitar o Writing, sem corretor ortográfico;
- o Speaking gravado no mesmo dia, se possível, com um cartão de tema que você não viu. Ele leva de 11 a 14 minutos.

Corrija Listening e Reading com a tabela que vem com o simulado. Envie o seu Writing e a gravação do seu Speaking para o seu corretor. Anote as notas e deixe tudo de lado por hoje.

Este simulado é a sua linha de partida. Tudo no Dia 28 é medido em relação a ele.

2.3 Dia 3: desmonte o simulado

Uma nota diz onde você está. Ela não diz por quê (*Stuck at 6.5?*, seção 3.3). Hoje você olha por baixo dela, habilidade por habilidade, com o método de *Stuck at 6.5?*, Part 4:

- **Listening.** Separe cada resposta errada em quatro pilhas: não ouvi; ouvi, mas escrevi errado; me perdi no áudio; fiquei com a primeira resposta (seção 4.1).
- **Reading.** Separe as respostas erradas e em branco por tipo de questão, e depois de novo por texto (4.2).

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

- **Writing.** Faça as três contagens de *Why You Keep Getting 6.5 in Writing*, seção 3.2: partes respondidas, passos por ideia e frases sem erro, longas e curtas. Quando as notas voltarem, veja quais critérios estão em 6.
- **Speaking.** Transcreva trinta segundos do meio da sua gravação e confira cada pausa, como *Speaking 7.0*, Part 6, mostra.

Não pare no simulado do Dia 2. Coloque as suas evidências mais antigas ao lado dele: os seus resultados oficiais, redações que um professor corrigiu, simulados que você corrigiu. Um simulado é um dia. Um padrão precisa de mais.

2.4 Dia 4: o padrão e a frase

Coloque o Dia 2 ao lado dos seus resultados oficiais e encontre o seu padrão. *Stuck at 6.5?*, seção 2.3, tem quatro: a mesma habilidade baixa todas as vezes (um muro), uma habilidade diferente baixa a cada vez (uma oscilação), tudo no mesmo nível (um muro plano), ou duas habilidades fortes escondendo duas fracas.

Depois escreva o seu muro em uma frase, com uma contagem dentro (*Stuck at 6.5?*, seção 5.1). Esta é a frase da Mai:

> "Nas minhas três redações corrigidas, escrevi sobre só uma das duas perguntas do enunciado da Task 2, e cometi uns seis erros de artigo a cada duzentas palavras."

A contagem é a parte mais importante da frase. É ela que todo ponto de controle vai medir. "O meu Writing é fraco" não tem contagem, então nada consegue mostrar que mudou.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Se nada se repete entre os seus testes, não invente um muro. Talvez você tenha uma oscilação, e a seção 3.5 mostra o que uma oscilação faz com o mês.

2.5 Dia 5: as horas e as datas

Escolha a sua hora. Se puder, escolha o mesmo horário todo dia, e coloque os catorze dias de treino na sua agenda. Se perder um, não faça duas horas no dia seguinte. Passe a hora perdida para o próximo dia de descanso.

Depois combine com o seu corretor as datas dos Dias 14, 21 e 28, com as notas de volta no dia seguinte. Faça isso agora. Um ponto de controle sem nota é só meio ponto de controle, e a semana dos professores enche rápido.

Por último, conte de novo o seu material novo (1.3). Se faltar um simulado, encontre-o agora, não no Dia 20.

2.6 Dia 6: o primeiro treino

A sua primeira hora de prática no muro. A Part 3 mostra o que entra nela. Fique na única coisa que a sua frase nomeia, e termine com a contagem e uma anotação de uma linha.

2.7 Dia 7: descanso

Hoje, nada de prova. O dia de descanso faz parte do plano; não é um prêmio por bom trabalho. Há um por semana, e é também para ele que vai uma hora de treino perdida.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Part 3 — Um dia de treino



Catorze dos trinta dias são dias de treino. Todos têm o mesmo formato, e esta parte o mostra. Ela não ensina os treinos. Cada um pertence a um livro de habilidade deste site, e cada linha abaixo manda você até ele.

3.1 A hora

Minutos	O que você faz
0–35	**O treino.** A única coisa que a sua frase nomeia, e mais nada.
35–50	**Manutenção.** Uma habilidade que já bateu a meta, uma diferente a cada dia.
50–60	**A contagem e a anotação.**

Essa divisão é um número de trabalho deste livro, não uma regra. O que importa é a ordem de prioridade. O treino vem primeiro e nunca é cortado. A contagem vem em segundo, porque sem ela o treino não

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

ensina nada sobre se está funcionando. A manutenção vem por último, e num dia curto é ela que sai.

3.2 O treino, habilidade por habilidade

Stuck at 6.5?, seção 5.2, traça a linha sobre a qual esta hora roda: treine o muro e use simulados completos só para medi-lo. Então o treino nunca é um simulado completo. É um trabalho curto voltado para a sua contagem.

Listening. Trabalhe a sua maior pilha do Dia 3.

- *Ouvi, mas escrevi errado:* ortografia, plurais, números e limites de palavras, de *Listening 7.0*, Part 5. A seção 5.1 dele diz que a correção para isso é treinar ortografia, não ouvir mais. Repita sections que você já fez e confira cada resposta letra por letra.
- *Me perdi no áudio:* o treino dos dois segundos da Part 6 do mesmo livro, ensaiado até sair sem pensar.
- *Fiquei com a primeira resposta:* a seção 1.2 do mesmo livro, sobre o falante que muda a resposta.
- *Não ouvi:* as Parts 3 e 4 do mesmo livro, sobre ler antes e sobre cada tipo de questão.

Reading. Se a sua pilha é um tipo de questão, trabalhe com blocos desse tipo tirados de material oficial, com a seção correspondente de *Reading 7.0*, Part 4, aberta ao lado. Acrescente algumas frases do treino de paráfrase da seção 5.2. Se a sua pilha é o terceiro texto, o problema é tempo, e a Part 6 do mesmo livro trata disso.

Writing. Um ajuste de cada vez, como diz *Why You Keep Getting 6.5 in Writing*, seção 7.1. Comece pelo Ajuste 1, se ele for um dos seus.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

- *Ajuste 1:* planeje enunciados da Task 2 e tarefas da Task 1, e escreva a contagem no alto de cada um: partes pedidas, partes respondidas (seção 4.4).
- *Ajuste 2:* o exercício de reescrita, quinze minutos por parágrafo, em parágrafos que você já escreveu (seção 5.6).
- *Ajuste 3:* pegue as suas frases longas com erro, descubra qual dos seus três tipos de erro é cada uma e reescreva a frase corretamente (seções 6.2 a 6.5).

Speaking. Responda em voz alta perguntas das Parts 1, 2 e 3, com uma regra de *Speaking 7.0*, seção 3.1: termine a frase que começou, mesmo com uma palavra mais simples. Grave uma vez por semana, não todo dia. Transcreva trinta segundos dessa gravação e confira como mostra a Part 6 do mesmo livro. A seção 6.3 dele explica por que uma vez por semana: o objetivo é aprender a ouvir onde a frase quebra, não ficar nervoso toda vez que você fala.

3.3 Manutenção das habilidades que já bateram a meta

Uma habilidade que já bateu a meta é aquela que está onde a sua exigência precisa. *Stuck at 6.5?*, seção 5.3, diz para deixá-la em paz, porque mais prática nela não vai subir a sua nota. Deixe em paz, mas não abandone. Habilidades caem quando ficam sem prática nenhuma, como avisa *The Minimum-Effort Path to 7.0*, seção 4.3.

Por isso a manutenção é pequena. Uma section de Listening, um texto de Reading, uma Task 1 ou cinco minutos de Speaking Part 1 em voz alta. Sem nota e sem contagem. Só o bastante para manter a habilidade aquecida.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Isso é menos do que *The Minimum-Effort Path to 7.0* usa no exemplo da seção 4.2, que mantém cada habilidade que já bateu a meta com cerca de uma hora por semana. É uma escolha para um mês, não uma regra nova. O simulado completo do Dia 28 verifica se nada caiu. Ele vem 26 dias depois do simulado do Dia 2, dentro das três a quatro semanas que a seção 4.3 pede. Se uma habilidade que já bateu a meta cair no Dia 28, ela não está mais na meta.

3.4 A contagem e a anotação

Termine cada dia de treino com duas coisas.

A contagem. Aplique a contagem da sua frase ao trabalho de hoje. Se a sua frase conta erros de artigo a cada duzentas palavras, conte esses erros no que você escreveu hoje.

A anotação. Uma linha sobre qual falha apareceu hoje. *The Band 7.0 Blueprint*, seção 7.2, pede essa mesma linha depois de cada sessão. "Dois plurais errados na Section 3, os dois depois de *several*" é uma anotação. "Preciso melhorar no Listening" não é, porque não diz o que fazer amanhã.

A contagem de um dia de treino é só um sinal. As contagens que decidem alguma coisa são as feitas nos pontos de controle, com material novo e com tempo controlado (Part 4).

3.5 Dois muros, ou uma oscilação

Dois muros em duas habilidades. Alguns candidatos precisam de dois passos vindos de duas habilidades diferentes. O Arjun é um deles. A frase dele nomeia Listening e Speaking. Ele pode trabalhar as duas no

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

mesmo mês, porque cada uma tem a sua própria contagem. Se uma se mexer e a outra não, ele ainda consegue saber qual é qual. Ele divide o treino: cerca de vinte minutos de Listening e quinze de Speaking.

Dois problemas na mesma habilidade são outra coisa. Trate um de cada vez, como diz *Why You Keep Getting 6.5 in Writing*, seção 7.1, senão você não consegue saber qual mudança funcionou (*Stuck at 6.5?*, seção 3.5).

Uma oscilação. Se uma habilidade diferente ficou baixa em cada um dos seus resultados, o seu problema é o dia da prova, não uma habilidade. A Sofia é o exemplo. O treino dela é o próprio dia: sections no tempo exato, Writing no plano de sessenta minutos de *Why You Keep Getting 6.5 in Writing*, seção 7.5, e as verificações de tempo de *The Band 7.0 Blueprint*, seções 6.1 e 6.2. A contagem dela é quantos minutos faltam, ou sobram, no fim do Writing.

Os pontos de controle dela nos Dias 14 e 21 são simulados completos, como os dos Dias 2 e 28. Isso dá quatro simulados completos em trinta dias, o que pode parecer o erro da seção 1.1. Não é, porque numa oscilação a prova inteira de uma vez é justamente o que está sendo testado, e ela desmonta cada simulado depois.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Part 4 — Semanas 2 a 4: treinar e verificar

4.1 O ritmo da semana

Do Dia 8 ao Dia 28, as semanas se parecem:

- **quatro ou cinco dias de treino** (Part 3);
- **um dia de descanso** (Dias 13, 20 e 27);
- **um ponto de controle** (Dias 14, 21 e 28);
- **um dia de análise** depois de cada um dos dois primeiros pontos de controle (Dias 15 e 22).

O dia de descanso vem de propósito antes do ponto de controle. Um ponto de controle feito com cansaço mede o seu cansaço.

4.2 Um ponto de controle bem feito

Um ponto de controle é um teste da habilidade do seu muro com material que você nunca viu. Nos Dias 14 e 21, é só essa habilidade. No Dia 28, é de novo um simulado completo, como no Dia 2. Quatro regras fazem com que ele valha a pena:

1. **Material novo.** Não um teste em que você já treinou, nem um sobre o qual você já leu.
2. **Tempo real.** O limite de tempo real da parte, sem pausar e sem ouvir duas vezes. Writing são as duas tarefas em sessenta minutos. Speaking são as três partes, gravadas.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

3. **Do jeito real.** Se você vai fazer a prova no computador, digite o Writing, sem corretor ortográfico. *The Minimum-Effort Path to 7.0*, Part 2, descreve as condições de cada habilidade.
4. **Desmontado do mesmo jeito que no Dia 3.** As mesmas pilhas, as mesmas contagens. Se você mudar o jeito de contar, não dá para comparar os números.

Depois anote duas coisas na sua ficha (Part 7): **a contagem** e **a nota**. Em Listening e Reading, a nota vem do gabarito. Em Writing e Speaking, vem do seu corretor, critério por critério. Uma band que você mesmo se dá não entra na ficha.

4.3 Como analisar um ponto de controle

Os Dias 15 e 22 servem para analisar o que o ponto de controle diz. Há três respostas possíveis.

O que o ponto de controle mostra	O que costuma significar	O que fazer
A contagem se mexeu, e a nota também	O treino está mirando a coisa certa	Não mude nada
A contagem se mexeu, mas a nota não	O treino funciona, mas talvez não seja a peça que falta	Dia 15: mantenha por uma semana. Dia 22: volte ao Dia 3
A contagem não se mexeu	Cedo demais para dizer no Dia 15; suficiente para dizer no Dia 22	Dia 15: verifique se o treino batia com a sua frase. Dia 22: volte ao Dia 3

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

O Dia 15 é cedo. Até o Ponto de controle 1, você teve seis dias de treino. Não é muito, e um resultado é um resultado. Então, no Dia 15, a resposta normal é manter. Mude alguma coisa só se descobrir que o seu treino não estava mirando a sua frase. Por exemplo: você treinava Reading em geral, e a sua frase nomeava True/False/Not Given.

O Dia 22 não é cedo. No Ponto de controle 2, o seu primeiro dia de treino já ficou quinze dias para trás. *Stuck at 6.5?*, seção 5.6, coloca a linha em duas semanas: se a sua contagem não se mexeu depois de duas semanas de trabalho focado, o problema provavelmente não são as horas. Não gaste a Semana 4 com mais do mesmo. Vá direto para a Part 5, seção 5.5.

Quando a contagem se mexe e a nota não. Este caso pede cuidado. Se a sua frase nomeia duas coisas na mesma habilidade, a nota pode não se mexer até as duas estarem no lugar. Quando a primeira contagem se firmar, passe para a segunda, como faz *Why You Keep Getting 6.5 in Writing*, seção 7.1. Se a sua frase nomeia uma coisa só, a contagem diz que o ajuste está no lugar, e a nota diz que não era disso que o examinador sentia falta. A seção 7.3 do mesmo livro diz o que fazer: releia os comentários do corretor e procure o que você ainda não contou.

4.4 Semana 4: no ritmo da prova

Do Dia 23 ao Dia 26, o treino continua o mesmo, mas o relógio fica mais rígido. Faça o treino dentro do tempo que a prova real dá:

- **Listening:** sections inteiras, tocadas uma vez só, digitadas se você vai fazer a prova no computador.
- **Reading:** textos inteiros, com cerca de vinte minutos cada (*Reading 7.0*, seção 6.1).

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

- **Writing:** tarefas cronometradas, com o seu ajuste no lugar dentro dos sessenta minutos (*Why You Keep Getting 6.5 in Writing*, seção 7.5).
- **Speaking:** respostas faladas na hora, sem tempo para preparar, fora o minuto que a Part 2 dá.

Um ajuste que só funciona devagar não está pronto. Ele precisa funcionar na velocidade da prova, ou não vai estar lá no dia.

4.5 Dia 28: o segundo simulado completo

O Dia 28 repete o Dia 2: um simulado completo que você não viu, com Listening, Reading e Writing de uma vez só, sem intervalos, e o Speaking gravado. Ele faz dois trabalhos ao mesmo tempo. É o **Ponto de controle 3** da habilidade do seu muro, e é a verificação das suas habilidades que já bateram a meta (3.3).

Envie o Writing e o Speaking para o seu corretor. Corrija o resto. Depois pare por hoje. O Dia 29 é para desmontar o simulado.

4.6 O que não mudar

Durante as três semanas, mantenha fixos:

- **o muro.** Você o escolheu no Dia 4. Não troque por outro porque um treino pareceu difícil;
- **a contagem.** A mesma coisa contada, do mesmo jeito, todas as vezes;
- **o corretor.** Um corretor novo corrige de outro jeito, e você não vai saber se a mudança veio de você;

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

- **a rotina.** Não acrescente um curso novo, um livro novo ou um professor novo no meio.

Stuck at 6.5?, seção 3.5, explica por quê: mude tudo de uma vez, e ninguém consegue saber o que funcionou. Se encontrar um problema novo no caminho, anote. Ele vai para a lista de depois do Dia 30.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Part 5 — Dias 29 e 30: decidir



5.1 Dia 29: desmonte o simulado

Desmonte o simulado do Dia 28 exatamente como desmontou o do Dia 2 no Dia 3: as mesmas pilhas, as mesmas contagens. Depois coloque os dois lado a lado na sua ficha.

Olhe duas coisas. Primeiro, o seu muro: o que os Pontos de controle 2 e 3 disseram? Segundo, as suas habilidades que já bateram a meta: alguma delas caiu entre o Dia 2 e o Dia 28? Se alguma caiu, ela não está mais na meta, e entra no seu próximo plano como uma lacuna própria (*The Minimum-Effort Path to 7.0*, seção 4.3).

5.2 Dia 30: a regra de parada

A regra que decide o Dia 30 não é nova. Ela vem de *The Minimum-Effort Path to 7.0*, Part 2: uma habilidade está concluída quando atinge a sua meta em **duas tentativas seguidas, com dois simulados**

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

diferentes. Se uma tentativa acerta a meta e a seguinte erra, nenhuma das duas conta.

Neste plano, as duas tentativas são os Pontos de controle 2 e 3, nos Dias 21 e 28. É por isso que eles caem onde caem. Estão a uma semana de distância, com material diferente, e o segundo fica dentro de um simulado completo, em que a habilidade precisa se sustentar na terceira hora.

Para Writing e Speaking, a regra pede mais uma coisa: as suas contagens pararam de melhorar. Enquanto uma contagem ainda está caindo, a habilidade ainda está em movimento, e é cedo demais para dizer que está concluída.

Um resultado na meta não basta. *Stuck at 6.5?*, seção 2.1, mostra o quanto uma nota pode variar sozinha, sem nenhuma mudança no seu inglês. Dois seguidos são muito mais difíceis de explicar assim.

O Dia 30 tem três respostas possíveis.

5.3 Pronto: escolha a sua prova

Pontos de controle 2 e 3, os dois na meta. A habilidade do seu muro passou na regra de parada. Antes de marcar, passe pela lista de verificação de *The Minimum-Effort Path to 7.0*, seção 3.1. Se você fez os Dias 2 e 28 como a Part 2 descreve, eles já respondem a alguns dos seis itens dela.

Depois responda à pergunta de *Stuck at 6.5?*, seção 3.4: você consegue dizer, em uma frase, o que mudou desde o seu último resultado? No Dia 30 você consegue, porque tem a contagem do Dia 2 e a contagem do Dia 28.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Agora escolha a prova. *Stuck at 6.5?*, seção 6.4, tem a tabela. Depois de um sprint, a escolha se resume a duas:

- **um One Skill Retake**, se todos os seus passos vêm da habilidade que você corrigiu, a sua última prova foi no computador, os 60 dias desde ela ainda não acabaram e a sua instituição aceita um resultado de retake;
- **uma nova prova completa**, se não.

A revisão da nota não está nesta lista. Ela olha as suas respostas antigas, não o trabalho que você fez neste mês (1.5).

5.4 Mexeu, mas não chegou: um segundo sprint

A contagem se mexeu, mas os pontos de controle não são dois na meta. Talvez o Ponto de controle 3 tenha acertado e o Ponto de controle 2 não. Talvez os dois tenham subido, mas parado antes. O treino está funcionando. Só não terminou de funcionar.

Não marque a prova. Rode o plano de novo, mas não a partir do Dia 1. Você já conhece a sua exigência e o seu muro. Use o simulado do Dia 28 como o seu novo Dia 2, o Dia 29 como o seu novo Dia 3 e o Dia 30 como o seu novo Dia 4: escreva a sua frase de novo, com a contagem de hoje. Depois siga a partir do Dia 5.

Verifique uma data antes de começar: se um retake está nos seus planos, os 60 dias ainda vão estar abertos no fim do segundo sprint?

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

5.5 Não mexeu: de volta ao Dia 3

A contagem não se mexeu. Depois de duas semanas de trabalho focado, *Stuck at 6.5?*, seção 5.6, diz que o problema provavelmente não são as horas. Talvez você esteja trabalhando na coisa errada.

Volte ao Dia 3, com o Dia 2 e o Dia 28 lado a lado. Desmonte os dois de novo e, desta vez, use outros olhos, se puder: um professor, ou uma contagem que você ainda não tentou. Você encontrou o primeiro muro com os mesmos olhos que cometeram os erros, e *Stuck at 6.5?*, seção 3.2, explica por que isso pode deixar passar o muro de verdade. Escreva uma frase nova e recomece a partir do Dia 4.

Se você chegou aqui no Dia 22 (4.3), economizou uma semana.

5.6 Quando uma nota atrasa

Se o seu corretor ainda não devolveu as notas do Dia 28, o Dia 30 espera por elas. Não decida com metade das suas evidências. Uma decisão tomada alguns dias depois custa menos do que uma prova marcada no chute (*The Minimum-Effort Path to 7.0*, seção 3.2, faz a conta desse custo).

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Part 6 — Quatro sprints

Aqui estão os quatro candidatos de *Stuck at 6.5?*, cada um passando pelos mesmos trinta dias. As notas e as frases do muro são as daquele livro. Os trinta dias foram inventados para este. Eles terminam em quatro lugares diferentes, e é esse o ponto: o Dia 30 é uma decisão, não um prêmio.

6.1 Mai: um passo, uma habilidade, dois ajustes

Dia 1. A exigência da Mai diz "7.0 de nota geral, sem nenhuma habilidade abaixo de 6.5". O último resultado dela foi Listening 7.5, Reading 6.5, Writing 6.0 e Speaking 6.5, um total de 26.5. Um passo, e como o Writing está abaixo do piso, ele precisa vir do Writing.

Dia 4. A frase dela nomeia duas coisas: uma das duas perguntas da Task 2 deixada de fora, e uns seis erros de artigo a cada duzentas palavras. Em *Why You Keep Getting 6.5 in Writing*, essas são o Ajuste 1 e o Ajuste 3. Ela começa pelo Ajuste 1, porque é o mais rápido.

Dias 6 a 21. No Ponto de controle 1, a contagem dela marca "2 pedidas, 2 respondidas", mas a nota ainda é 6.0. A frase dela nomeava duas coisas, então no Dia 15 ela passa para o Ajuste 3 (4.3). No Ponto de controle 2, ela comete uns três erros de artigo a cada duzentas palavras, e a nota é 6.5.

Dia 28. O Writing recebe 6.5 de novo, com um enunciado diferente, e a contagem de artigos ficou em uns três. As outras habilidades dela se mantiveram. A regra de parada foi cumprida.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Dia 30. Um passo, vindo da habilidade que ela corrigiu: a tabela de *Stuck at 6.5?*, seção 6.4, aponta para um One Skill Retake. Mas a universidade dela não aceita resultado de retake, então ela marca uma nova prova completa. Numa prova completa, as quatro notas podem se mexer um pouco, para cima ou para baixo. O simulado do Dia 28 é a melhor evidência dela de que as outras três se mantêm.

6.2 Arjun: dois muros, e uma nota que não queria se mexer

Dia 1. O Arjun precisa de "7.0 de nota geral" e tem 6.5, ou perto disso, em tudo. Ele define duas metas: Listening 7.0 e Speaking 7.0, com Reading e Writing mantidos em 6.5. Isso soma 27.

Dia 4. A frase dele nomeia os dois muros: respostas perdidas por ortografia e plurais, e frases abandonadas antes de terminar. Ele divide cada treino entre os dois (3.5).

Dias 6 a 21. O Listening vai bem. Ele perde três respostas por ortografia no Dia 2, uma em cada ponto de controle depois disso, e tira 7.0 nos Pontos de controle 1 e 2. O Speaking é mais difícil de ler. As frases abandonadas caem de uma em quatro para uma em dez, mas o professor dá 6.5 nas duas vezes.

Dia 22. A contagem se mexeu e a nota não, depois de duas semanas (4.3). Então, no Speaking, ele volta ao Dia 3. Os comentários do professor apontam para algo que ele não tinha contado: falas longas que dizem a mesma coisa duas vezes (*Speaking 7.0*, seção 3.3). Ele escreve uma frase nova, com essa contagem dentro.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Dia 30. O Listening passou na regra de parada. O Speaking ainda está em 6.5, mas a contagem nova está caindo. Isso é "mexeu, mas não chegou" (5.4). O Listening entra em manutenção, e ele começa um segundo sprint só para o Speaking. Quando o Speaking estiver pronto, ele vai olhar a tabela de novo. A última nota oficial dele em Speaking foi 6.0, então um retake de Speaking precisaria de uma band inteira, o que *Stuck at 6.5?*, seção 6.2, chama de um salto grande para basear um plano nele.

6.3 Sofia: o dia da prova, não uma habilidade

Dia 1. A Sofia precisa de "7.0 de nota geral". O último resultado dela foi Listening 7.0, Reading 6.5, Writing 6.0 e Speaking 7.0, um total de 26.5. O padrão dela é uma oscilação. Ela verifica a data: a última prova foi há 18 dias, então o prazo de 60 dias para um retake ainda vai estar aberto no Dia 30, com menos de duas semanas de folga. Ela confirma que um centro perto dela tem datas nesse período.

Dia 4. A frase dela em *Stuck at 6.5?* era sobre o dia: "Nunca fiz as quatro habilidades de uma vez só, e na minha segunda prova faltou tempo no Writing." O Dia 2 foi a primeira prova completa de uma vez só, e mostrou de novo o problema de tempo. Ela reescreve a frase com uma contagem: "No meu primeiro simulado completo, faltaram quatro minutos no Writing, porque a Task 1 me tomou 27 minutos."

Dias 6 a 28. Ela treina o Writing no plano de sessenta minutos, e os pontos de controle dela são simulados completos (3.5). No Dia 14, ela termina o Writing sem nenhum minuto de folga, e recebe 6.5. Nos Dias 21 e 28, ela termina com três ou quatro minutos sobrando, e o Writing recebe 7.0 e depois 6.5. Nenhuma habilidade cai na terceira hora.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Dia 30. Mantidas as outras três notas, Writing 6.5 basta para um total de 27. Ela tem isso duas vezes seguidas, e sabe por que o Writing caiu antes. *Stuck at 6.5?*, seção 6.4, tem uma linha exatamente para isso: uma oscilação, um passo e uma causa conhecida. Ela marca um One Skill Retake de Writing.

6.4 Karim: mais de um sprint

Dia 1. O último resultado do Karim foi Listening 7.5, Reading 7.5, Writing 5.5 e Speaking 6.0, um total de 26.5. Para "7.0 de nota geral", ele estaria a um passo, e o Writing ou o Speaking poderiam dar esse passo. Mas a exigência dele diz "7.0 em cada habilidade". São cinco passos: três no Writing e dois no Speaking. Cinco passos em duas habilidades é mais do que um sprint, e este livro não finge o contrário. Ele faz um sprint mesmo assim, como primeira etapa, não como um plano para marcar a prova.

Dias 4 a 28. O professor marca os mesmos três problemas em toda redação: uma posição que muda entre o começo e o fim, ideias listadas mas não explicadas, e erros na maioria das frases longas. Ele trata um de cada vez, começando pela posição. No Ponto de controle 1, ela se mantém, e no Dia 15 ele passa para o segundo. O Writing recebe 6.0 no Ponto de controle 2, e depois 5.5 no Dia 28.

Dia 30. Um acerto e um erro: nenhum dos dois conta (5.2). As contagens dele se mexeram, então isso é "mexeu, mas não chegou". Ele começa um segundo sprint no segundo ajuste. Ninguém pode dizer a ele quantos mais vai precisar, e este livro não tenta.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

6.5 Os quatro, lado a lado

Candidato: muro	Dia 2	Dia 14	Dia 21	Dia 28	Dia 30
Mai: Writing	6.0	6.0	6.5	6.5	Nova prova completa
Arjun: Listening	6.5	7.0	7.0	7.0	Concluído
Arjun: Speaking	6.5	6.5	6.5	6.5	Segundo sprint
Sofia: o dia (Writing)	6.0	6.5	7.0	6.5	Retake de Writing
Karim: Writing	5.5	5.5	6.0	5.5	Segundo sprint

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Part 7 — A sua ficha do sprint

Copie estas duas páginas antes do Dia 1. A primeira é o mês. A segunda é a sua evidência.

7.1 O mês

Semana	Dia a dia	Feito
1	**1** exigência e passos · **2** Ponto de controle 0, simulado completo · **3** desmontar · **4** padrão e frase · **5** horas e datas do corretor · **6** treino · 7 descanso	
2	**8–12** treino · **13** descanso · **14** Ponto de controle 1, habilidade do muro	
3	**15** analisar · **16–19** treino · **20** descanso · **21** Ponto de controle 2, habilidade do muro	
4	**22** analisar · **23–26** treino no ritmo da prova · **27** descanso · **28** Ponto de controle 3, simulado completo	
5	**29** desmontar · **30** decidir	

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Antes do Dia 1 e na Semana 1	
A minha exigência, palavra por palavra	
Os meus passos, e as habilidades de onde podem vir	
O meu muro, em uma frase, com uma contagem	
O meu corretor, e as datas (Dias 2, 14, 21, 28)	
O meu material novo: dois simulados completos, mais dois na habilidade do meu muro	

7.2 A evidência

Ponto de controle	Dia	Qual teste	A minha contagem	Nota	Na meta?
0	2				
1	14				
2	21				
3	28				

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

As quatro habilidades	Dia 2	Dia 28	Alguma habilidade que já bateu a meta caiu?
Listening			
Reading			
Writing			
Speaking			

Três perguntas para o Dia 30. Responda cada uma em uma única linha.

1. **Os Pontos de controle 2 e 3 ficaram os dois na meta, com material diferente?** (5.2)
2. **O que mudou desde o meu último resultado, em uma frase com um número?** (5.3)
3. **Então, qual é: marcar a prova (qual prova, e por quê), um segundo sprint ou voltar ao Dia 3?** (5.3 a 5.5)

Se você não consegue responder à segunda pergunta com um número, não marque a prova. A contagem é todo o sentido dos trinta dias.

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Fim

Você começou este livro com um 6.5 e um mês. Termina com uma frase, uma contagem, quatro pontos de controle e uma decisão. Essa decisão pode ser marcar a prova. Pode ser rodar o plano de novo. Em qualquer caso, ela se apoia em evidências que você pode mostrar a alguém, e não em quão pronto você se sente.

Trinta dias do mesmo treino podem parecer lentos. A maior parte do mês é a mesma hora, mirando a mesma coisa, sem nada de novo. É isso que o plano pede. Os candidatos que passam do 6.5 raramente são os que fizeram mais simulados. São os que descobriram o que estava segurando a band, trabalharam só nisso e confirmaram que tinha se mexido antes de pagar pela próxima prova.

Sobre os candidatos e os trinta dias deles. Mai, Arjun, Sofia e Karim, as notas deles e os meses deles foram inventados para *Stuck at 6.5?* e para este livro. Os fatos sobre a prova vêm de ielts.org, conferidos quando esta edição foi escrita. As horas e os minutos do plano são números de trabalho do próprio livro. Regras como essas mudam com o tempo. Confirme as regras atuais no ielts.org antes de contar com elas.

Boa prova, e boa sorte com aquilo para o que ela for um passo.

Sobre estes livros

Clique aqui https://freeieltsbooks.net/pt-br/about/

Este livro é gratuito. Ele foi escrito para ser dado, e você pode repassar o arquivo a qualquer pessoa que esteja se preparando para a prova — um

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

colega, um grupo de estudo, um professor. Não precisa de permissão e não há nada a pagar.

Mais livros gratuitos em **freeieltsbooks.net**.

Volte semana que vem

Anote o endereço agora, enquanto está pensando nisso: **freeieltsbooks.net**

Salve nos favoritos ou programe um lembrete no celular para a semana que vem — estamos acrescentando mais livros. O site mostra a data da última atualização, então você vê num relance o que mudou desde a sua última visita.

Não há nada para assinar e nenhum e-mail para informar. O lembrete é seu, no seu próprio celular — essa é a única forma que temos de chegar até você, e preferimos assim.

Esta edição foi atualizada em outubro de 2026.

Clique aqui https://freeieltsbooks.net/pt-br/about/

Publicação independente — sem vínculo com os IELTS Partners e sem endosso deles.

Os quatro candidatos deste livro, as notas deles e os trinta dias deles foram inventados. Os fatos sobre a prova vêm de ielts.org; nada aqui é conteúdo oficial do IELTS.