

TABELA DE TREINO DA TABUADA

Autora: Ms. Raquel Rabelo - @raquelrabeloficial

www.raquelrabeloficial.com.br

Tabela estruturada para treinar a tabuada diariamente com uma criança a partir de 7 anos. O treino será de **25 minutos por dia**, de **segunda a sexta**, ao longo de **3 meses**, utilizando **4 formas diferentes de prática** para tornar o aprendizado mais dinâmico e eficaz.

Autora: Ms. Raquel Rabelo - @raquelrabeloficial

Esse tipo de treino (sistematização estruturada) auxilia no aprendizado sem sobrecarga, tornando a tabuada mais acessível no dia a dia, além de ser mais lúdico.

Estratégias de Treino

1. **Leitura e repetição** – A criança lê e repete as contas em voz alta.
2. **Jogo de perguntas e respostas** – O adulto faz perguntas aleatórias sobre a tabuada (tente o formato lúdico de “Quiz”).
3. **Desafio escrito** – Resolver exercícios de multiplicação no papel ou quadro (crie um ambiente divertido e lúdico, pode pontuar e ganhar algum prêmio simbólico no final, tais como: passeio no parque, jogar um jogo em casa após o jantar etc.).
4. **Atividade lúdica** – Jogos com cartas, bingo, ou aplicativos educativos.

Autora: Ms. Raquel Rabelo - @raquelrabeloficial

TABELA DE TREINO DA TABUADA

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1	Tabuada do 2 (Leitura e repetição)	Tabuada do 2 (Perguntas e respostas)	Tabuada do 2 (Desafio escrito)	Tabuada do 2 (Jogo lúdico)	Revisão do 2
2	Tabuada do 3 (Leitura e repetição)	Tabuada do 3 (Perguntas e respostas)	Tabuada do 3 (Desafio escrito)	Tabuada do 3 (Jogo lúdico)	Revisão do 3
3	Tabuada do 4 (Leitura e repetição)	Tabuada do 4 (Perguntas e respostas)	Tabuada do 4 (Desafio escrito)	Tabuada do 4 (Jogo lúdico)	Revisão do 4
4	Tabuada do 5 (Leitura e repetição)	Tabuada do 5 (Perguntas e respostas)	Tabuada do 5 (Desafio escrito)	Tabuada do 5 (Jogo lúdico)	Revisão do 5
5	Revisão 2 e 3	Revisão 4 e 5	Desafios mistos	Jogos e desafios interativos	Teste geral

6	Tabuada do 6 (Leitura e repetição)	Tabuada do 6 (Perguntas e respostas)	Tabuada do 6 (Desafio escrito)	Tabuada do 6 (Jogo lúdico)	Revisão do 6
7	Tabuada do 7 (Leitura e repetição)	Tabuada do 7 (Perguntas e respostas)	Tabuada do 7 (Desafio escrito)	Tabuada do 7 (Jogo lúdico)	Revisão do 7
8	Tabuada do 8 (Leitura e repetição)	Tabuada do 8 (Perguntas e respostas)	Tabuada do 8 (Desafio escrito)	Tabuada do 8 (Jogo lúdico)	Revisão do 8
9	Tabuada do 9 (Leitura e repetição)	Tabuada do 9 (Perguntas e respostas)	Tabuada do 9 (Desafio escrito)	Tabuada do 9 (Jogo lúdico)	Revisão do 9
10	Revisão 6 e 7	Revisão 8 e 9	Desafios mistos	Jogos e desafios interativos	Teste geral
11	Tabuada do 10 (Leitura e repetição)	Tabuada do 10 (Perguntas e respostas)	Tabuada do 10 (Desafio escrito)	Tabuada do 10 (Jogo lúdico)	Revisão do 10
12	Revisão geral	Desafios mistos	Jogos interativos	Teste final	Celebração da evolução

Autora: Ms. Raquel Rabelo - @raquelrabeloficial

Acompanhamento dos resultados

- Use um caderno ou planilha para marcar:

✓ Acertos e ✗ Dificuldades.

Autora: Ms. Raquel Rabelo - @raquelrabeloficial

- Faça pequenos testes aos finais das semanas 5, 10 e 12.
- Celebre cada avanço com reforço positivo!