

Área	Recurso	Cómo usarlo
Matemáticas	<i>Khan Academy Math Mission</i> (ing-es) + “ <i>Pre-Calculus (Stewart)</i> ” PDF	Completa las unidades + resume fórmulas en fichas
Física	<i>AP Physics 1+2 videos</i> (Flipping Physics) + “ <i>College Physics</i> ” – <i>OpenStax</i>	Haz todos los “concept checks” al terminar cada capítulo
Exámenes MEXT	PDFs 2015-2024 (link oficial)	Imprime y cronometra; corrige con la clave
Inglés	Cambridge “ <i>English Grammar in Use Advanced</i> ”, <i>readlang.com</i>	Una unidad gramatical al día + leer 900 palabras/d
Japonés	<i>Tae Kim</i> + <i>BunPro N4 path</i> , <i>JapanesePod101 N4 playlist</i>	10 grammar pts/semana + 15 kanji/d + shadowing 5 min
Disciplina	App <i>Forest</i> (bloqueo de apps), <i>Notion</i> “Daily tracker”	25 min foco / 5 descanso × 8 ciclos; log de hábitos