



## Manhã

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
<b>Criar um quadro de rotina de higiene</b>  <a href="https://bit.ly/2J5MF6h">https://bit.ly/2J5MF6h</a>	<b>Aulas em casa *</b>	<b>Exercício: Aula de Yoga, às 10h no Facebook da Junta</b>	<b>Desafio das fitas</b>  <a href="https://bit.ly/3ac7QPV">https://bit.ly/3ac7QPV</a>	<b>Aulas em casa *</b>	<b>Jogo Stop Contágio</b>  <a href="https://bit.ly/2Ucoo4">https://bit.ly/2Ucoo4</a>	<b>Escrever um texto sobre a semana com ilustrações e colagens</b>
<b>Fazer exercício: Coreografias das músicas que mais gostas</b>	<b>Jogo do coronavírus</b>  <a href="https://bit.ly/3bg1sr4">https://bit.ly/3bg1sr4</a>	<b>Ajudar nas tarefas domésticas Lavar roupa, estender, varrer, limpar o pó</b>	<b>Vai ao museu... em casa!</b>  <a href="https://bit.ly/2U925Nu">https://bit.ly/2U925Nu</a>	<b>Exercício: Saltar e correr sem sair do lugar</b>	<b>Exercício em Família: Todos os dias no Facebook da Junta às 10h e às 18h, escolhe o que mais gostares</b>	<b>Ajudar nas tarefas domésticas Lavar roupa, estender, varrer, limpar o pó</b>

## Almoço

Ajudar a fazer o almoço e pôr a mesa



## Tarde

<b>Aulas em casa *</b>	<b>Caça ao tesouro</b>	<b>Aulas em Casa*</b>	<b>Aulas em casa *</b>	<b>Fazer um bolo de iogurte:</b>  <a href="https://bit.ly/2xSivB1">https://bit.ly/2xSivB1</a>	<b>Jogos Friv em Família: Vamos ensinar os nossos pais</b>  <a href="https://bit.ly/2xf3qJy">https://bit.ly/2xf3qJy</a>	<b>Fazer panquecas</b>  <a href="https://bit.ly/2J73WvV">https://bit.ly/2J73WvV</a>
<b>Desafio saltar à corda em família</b>	<b>Fazer Pão</b>  <a href="https://bit.ly/2WyosNN">https://bit.ly/2WyosNN</a>	<b>Jogo da Mímica</b>	<b>Bowling Caseiro Com garrafas de plástico ou latas</b>	<b>Sessão de cinema</b>	<b>Ensinar uma Habilidade aos filhos: pequenas reparações, costura, outras</b>	<b>Zumba em Família (às 18h video no facebook da Junta de Freguesia do Areeiro)</b>

## Noite

Contar uma história ou ler 2 a 3 páginas de um livro e... Uma boa noite!

### \*Aulas em casa

<https://www.escolavirtual.pt/> (gratuito)  
<https://mat.absolutamente.net/joomla/>  
<https://bemexplicado.pt/>  
<https://www.obichinhodosaber.com/>

# #FiqueEmCasa

