

# HORARI ORIENTATIU ETAPA 3-7

## TASQUES DE CADA DIA.

REPTES PER CONTINUAR APRENENT (WEB) 1h diària

PROPOSTES PER FER TRIBU.(WEB) 1h quan es proposi.

ACTIVITATS PER SER VALENT/A DE CAP, COS I COR.

- ◆ TENIR CURA D'UN MATEIX. (Vestir-se, rentar-se les dents...).
- ◆ EXERCICI FÍSIC. (WEB). 1h diària
- ◆ ACTIVITATS D'ECOLOGIA EMOCIONAL (WEB). 10' diaris.
- ◆ LLEGIR (WEB). 30' minuts diaris
- ◆ VIURE LA MÚSICA (WEB). 10' minuts diaris.

TENIR CURA DE LA FAMÍLIA. (Parar taula, desparar-la, netejar, ordenar, cuinar, preparar una sorpresa per fer-los contents...)

PROPOSTES PER ALTRES TRIBUS. IDEES PER CANVIAR EL MÓN. (WEB) 1h quan es proposi

TEMPS LLIURE I JUGAR. (WEB, crear i inventar).

REPOSAR. (és important marcar espais de repòs després d'activitats que hagin pogut comportar un cansament)

Higiene digital. Cal mantenir els pactes que ja teníem en l'ús de pantalles.

**\*El temps proposat és el mínim recomanable durant un dia i que es pot repartir al llarg de la jornada.**