

HORARIO	ACTIVIDADES	EJEMPLOS / RECURSOS
9:00-9:30	EJERCICIO MAÑANERO	Camine en familia, pasee al perro, practique yoga o estírese en el interior de su hogar si está lloviendo (recuerde distanciamiento social y evite grupos)
9:30-10:00	TIEMPO ACADEMICO	Aprendizaje en base a proyectos
10:00-11:00	TIEMPO CREATIVO	Construya un robot con los restos que se encuentran en la casa, planifique una misión para marte, dibuje, pinte, haga manualidades, interprete un personaje, toque música o escriba una canción, cocine / hornee, haga algo nuevo
11:00-11:30	TIEMPO DE SILENCIO	Lea un artículo, libro o evento actual interesante y hable con alguien al respecto.
11:30-12:00	ALMUERZO	Coma una comida saludable
12:00-12:30	TOMAR AIRE FRESCO EN LA TARDE	Explore la naturaleza y documente lo que ve, corra en su lugar, monte en bicicleta, pasee al perro o juegue afuera (recuerde distanciamiento social y evite grupos)
12:30-1:30	TIEMPO ACADEMICO	Aprendizaje en base a proyectos
1:30-2:00	ACTIVIDAD FÍSICA	Haga flexiones, saltos (jumping jacks), barra el piso o participe en un video de ejercicios
2:00-3:00	TIEMPO ACADEMICO	Aprendizaje en base a proyectos