

Colégio Estadual Desembargador Pedro Ribeiro

QUADRO DE ROTINA

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

TAREFAS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ACORDAR / CAFÉ DA MANHÃ	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas
Fazer atividade escolar e estudar	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas
Ajudar a preparar o almoço	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas
ALMOÇO / DESCANSO	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas
Lavar a louça e outras tarefas de casa	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas
Internet / Redes sociais / Resenha	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas
Leitura indicada pela escola	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas
Atividade física (dança, tae bo...) youtube	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas
Ajudar a preparar o jantar	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas
JANTAR	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas
Lavar a louça	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas
TV / Internet	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas
DORMIR	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas	____horas

Rita Cachoeira
Psicopedagoga