|  |
| --- |
| **ROTINA SEMANA 1 – ENSINO MÉDIO INTEGRADO** |
| **Horário** | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** | **Sábado** | **Domingo** |
| 6:30 – 7:30h | Acordar, se alongar, tomar banho, café da manhã |  |  |
| 7:55 – 8:50h | Aulas | Aulas | Aulas | Aulas | Aulas |  |  |
| 8:50 – 9:45h |  |  |
| 9:45 – 10:05h | Intervalo |
| 10:05 – 11:0h  | Aulas | Aulas | Aulas | Aulas | Aulas |  |  |
| 11:00 -11:55h |  |  |
| 12h às 14h | Almoçar, realizar tarefas domésticas |
| 14h às 15h | Revisar conteúdos – Atendimentos Docentes | Assistir vídeos e mídias sugeridas – Atendimentos Docentes | Revisar conteúdos – Atendimentos Docentes | Assistir vídeos e mídias sugeridas – Atendimentos Docentes | Revisar conteúdos – Atendimentos Docentes | Aprofundar ou adquirir novos conhecimentos e habilidades (ênfase em disciplina favorita, idioma, instrumento musical, leitura, temas de interesse) |
| 15h às 16h | Aprofundar conteúdos, fazer listas de exercícios e atividades escolares |  |
| 16h às 17h |
| 17h às 18h | Ativ. Física | Ativ. Física | Ativ. Física | Ativ. Física | Ativ. Física | Ativ. Física | Ativ. Física |
| 18h às 19h | Aprofundar ou adquirir novos conhecimentos e habilidades (ênfase em disciplina favorita, idioma, instrumento musical, leitura, temas de interesse) |
| 19h às 20h | Jantar |
| 20h às 21h | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer |
| 21h às 22h | Dormir cedo |

|  |
| --- |
| **ROTINA SEMANA 2 – ENSINO MÉDIO INTEGRADO** |
| **Horário** | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** | **Sábado** | **Domingo** |
| 6:30 – 7:30h | Acordar, se alongar, tomar banho, café da manhã |  |  |
| 7:55 – 8:50h | Aulas | Aulas | Aulas | Aulas | Aulas |  |  |
| 8:50 – 9:45h |  |  |
| 9:45 – 10:05h | Intervalo |
| 10:05 – 11:0h  | Aulas | Aulas | Aulas | Aulas | Aulas |  |  |
| 11:00 -11:55h |  |  |
| 12h às 14h | Almoçar, realizar tarefas domésticas |
| 14h às 15h | Revisar conteúdos – Atendimentos Docentes | Assistir vídeos e mídias sugeridas – Atendimentos Docentes | Revisar conteúdos – Atendimentos Docentes | Assistir vídeos e mídias sugeridas – Atendimentos Docentes | Revisar conteúdos – Atendimentos Docentes | Aprofundar ou adquirir novos conhecimentos e habilidades (ênfase em disciplina favorita, idioma, instrumento musical, leitura, temas de interesse) |
| 15h às 16h | Aprofundar conteúdos, fazer listas de exercícios e atividades escolares |  |
| 16h às 17h |
| 17h às 18h | Ativ. Física | Ativ. Física | Ativ. Física | Ativ. Física | Ativ. Física | Ativ. Física | Ativ. Física |
| 18h às 19h | Aprofundar ou adquirir novos conhecimentos e habilidades (ênfase em disciplina favorita, idioma, instrumento musical, leitura, temas de interesse) |
| 19h às 20h | Jantar |
| 20h às 21h | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer | Meditação/Lazer |
| 21h às 22h | Dormir cedo |