

## EN CASA - SEMANA 1

Entra en [app.trobatea.com](https://app.trobatea.com) y encontrarás muchas más ideas

### LUNES

#### YOGA

Prueba múltiples posturas

---

#### MANUALIDAD

Según su edad, que elija en [Trobatea](#) lo que más le guste

### MARTES

#### MALABARES

Busca unas pelotas y a divertirse

---

#### EXPERIMENTO

Según su edad, que elija en [Trobatea](#) lo que más le guste

### MIÉRCOLES

#### BAILE

Baile libre, coreografía, lo que más le guste

---

#### COCINA

Según su edad, que elija en [Trobatea](#) que más le guste

### JUEVES

#### EL SUELO ES LAVA

Una buena forma de mover el esqueleto y jugar en el salón

---

#### MUSICA

Haced música juntos con instrumentos o elementos que encontréis por casa

### VIERNES

#### SALTAR A LA COMBA

Si tienes una esterilla, ponla en el suelo (evita ruidos)

---

#### MUSEO VIRTUAL

Prado, Louvre, British Museum, Metropolitan, Museos vaticanos...

### SABADO

#### BÚSQUEDA TESORO

Con pistas, con un mapa, ¡a tu gusto!

---

#### CINE EN CASA

Elije una película de su agrado acorde a su edad, en [Trobatea](#) te sugerimos algunas

### DOMINGO

#### ENCESTAR

Pelota, un cubo y a ver quien tiene más puntería

---

#### JUEGOS DE MESA

Una tarde jugando en familia no tiene precio. En [Trobatea](#) te sugerimos algunos

### TODOS LOS DÍAS

- ESTABLECE UN HORARIO
- L-V TAREAS ESCOLARES
- LECTURA
- INVOLUCRARLES EN LAS TAREAS DE CASA
- MUCHA PACIENCIA

**EN CASA - SEMANA 2**

Entra en [app.trobatea.com](https://app.trobatea.com) y  
encontrarás muchas más ideas

**LUNES****YOGA**

Prueba múltiples posturas

**MANUALIDAD**

Crea un dibujo para los enfermos de coronavirus y se lo entregaremos

**MARTES****SALTAR EN UN COLCHÓN**

Baja el colchón al suelo y ¡a saltar!

**EXPERIMENTO**

Según su edad, que elija en Trobatea lo que más le guste

**MIÉRCOLES****BAILE**

Baile libre, coreografía, lo que más le guste

**COCINA**

Según su edad, que elija en Trobatea que más le guste

**JUEVES****QUE NO TOQUE EL SUELO**

Que el globo no toque el suelo pasándolo de unos a otros

**KARAOKE**

Poned música de fondo y a darlo todo con vuestras canciones favoritas

**VIERNES****QUE TE PILLO**

A pillarse por turnos, ¡Hay que moverse por toda la casa!

**CREAR UN COMIC**

Un divertido reto

**SABADO****CABAÑA**

Una sábana, unos cojines, una linterna y a viajar dentro de casa

**CINE EN CASA**

Elije una película de su agrado acorde a su edad, en Trobatea te sugerimos algunas

**DOMINGO****GUERRA DE ALMOHADAS**

¡Sin hacer daño!

**JUEGOS DE MESA**

Una tarde jugando en familia no tiene precio. En Trobatea te sugerimos algunos

**TODOS LOS DÍAS**

- ESTABLECE UN HORARIO
- L-V TAREAS ESCOLARES
- LECTURA
- INVOLUCRARLES EN LAS TAREAS DE CASA
- MUCHA PACIENCIA

## EN CASA - SEMANA 3

Entra en [app.trobatea.com](https://app.trobatea.com) y  
encontrarás muchas más ideas

### LUNES

#### YOGA

Prueba múltiples posturas

---

#### MANUALIDAD

Según su edad, que elija en [Trobatea](#) lo que más le guste

### MARTES

#### GYMKANA EN CASA

Según la edad puede prepararla el peque y retaros

---

#### EXPERIMENTO

Según su edad, que elija en [Trobatea](#) lo que más le guste

### MIERCOLES

#### TEATRO

Que grabe una obra de teatro o títeres y luego lo mande a la familia o a sus amigos

---

#### COCINA

Según su edad, que elija en [Trobatea](#) que más le guste

### JUEVES

#### COSQUILLAS

la risa todo lo cura y además se hace mucho ejercicio

---

#### ADIVINANZAS

Un libro de adivinanzas siempre es un buen aliado

### VIERNES

#### MALABARES

Busca unas pelotas y a divertirse

---

#### DISFRACES

¿Un concurso al más original?

### SABADO

#### A SALTAR

Cuelga sorpresas de cintas en el techo y que tenga que saltar para cogerlas

---

#### CINE EN CASA

Elije una película de su agrado acorde a su edad, en [Trobatea](#) te sugerimos algunas

### DOMINGO

#### TWISTER

Si no lo tenéis, usad cartulinas de colores y a enredaros

---

#### JUEGOS DE MESA

Una tarde jugando en familia no tiene precio. En [Trobatea](#) te sugerimos algunos

### TODOS LOS DÍAS

- ESTABLECE UN HORARIO
- L-V TAREAS ESCOLARES
- LECTURA
- INVOLUCRARLES EN LAS TAREAS DE CASA
- MUCHA PACIENCIA

# EXPLICACIÓN DE LA FALLA\*

**Trobatea y no volverás a escuchar "me aburro".**

Con este planning queremos ayudar con una sugerencia de cómo **organizar actividades con los niños durante el tiempo libre** del día.

Cada día habría que **establecer una rutina** con un horario, con **tareas del colegio** y periodos de ocio con las **actividades sugeridas** por Trobatea por la mañana y tarde. Los fines de semana podéis hacer muchas más actividades de las planteadas en este calendario semanal. **En Trobatea tenéis muchas más para elegir** según edades e intereses.

Hemos puesto 3 semanas, esperamos que sea suficiente y todo vuelva pronto a la normalidad.

**Nos encantaría que colaborarais** proponiendo actividades para otras familias podéis hacerlo desde este link.

A nuestro mejor contribuidor le tenemos preparado un regalito por su dedicación.

Complementa este calendario con el **Programa de Balconeo**. Sal al balcón cada día y coincide con tus vecinos cantando, bailando... ¿te apuntas?

¿Nos haces llegar tu **dibujo para los enfermos** del coronavirus? Más info

...

(\*) Sí, ¡somos de Valencia y tenemos mono de fallas!



**PLANES MOLONES EN GAA**

Entra en [app.trobatea.com](http://app.trobatea.com) y  
encontrarás muchas más ideas