

MAPA MENSAL DE ATIVIDADES- MARÇO 2023

		01.03.2023	02.03.2023	03.03.2023
		4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manualidades: Pinturas livres (LR) ✓ Exercícios de construções visuoespaciais (ESC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – dominó, cartas e/ou uno (LR) ✓ Recordar fevereiro 2023 em fotografias e vídeos (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – Bingo (LR) ✓ Hora da leitura: As lendas de Portugal (SC)
06.03.2023	07.03.2023	08.03.2023	09.03.2023	10.03.2023
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gerontomotricidade - caminhada (FM) ✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC) ✓ Reflexão sobre o significado do Dia da Mulher: elaboração de frases/poemas sobre este dia(LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e Tensão Arterial ✓ Hora da leitura: As lendas de Portugal (SC) ✓ Manualidades: Construção de cartão “Dia da Mulher” (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gerontomotricidade: balões em movimento (FM) ✓ Comemoração do Dia Internacional da Mulher... leitura de frases/poemas alusivos ao dia (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados de Imagem I: cabeleireira e manicure ✓ Manualidades: Pinturas com sopro (LR) ✓ Elaboração de frases/poemas sobre este dia comemorativo (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – memória, cartas e/ou uno (LR) ✓ Gerontomotricidade: exercícios de equilíbrio (FM)
13.03.2023	14.03.2023	15.03.2023	16.03.2023	17.03.2023
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gerontomotricidade – dança dos balões (FM) ✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC) ✓ Sopa de letras e Palavras Cruzadas (ESC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e Tensão Arterial ✓ Hora da leitura: As lendas de Portugal (SC) ✓ Manualidades: Construção da árvore da Primavera (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – Bingo, cartas e dominó (LR) ✓ Jogo do STOP e dos fósforos (ESC) ✓ Manualidades: Construção da árvore da Primavera (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gerontomotricidade – jogos tradicionais (FM) ✓ Exercícios de construções visuoespaciais (ESC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manualidades: Pinturas com sopro (LR) ✓ Comemoração do Dia do Pai ✓ Manualidades: Continuação da construção da árvore da Primavera (LR)
20.03.2023	21.03.2023	22.03.2023	23.03.2023	24.03.2023
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC) ✓ Manualidades: Picotagem de flores (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manualidades: Pintura de flores (LR) ✓ Bem-vinda Primavera: apresentação da árvore da (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exercícios de construções visuoespaciais (ESC) ✓ Jogos de Mesa – Bingo e cartas (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados de Imagem II: cabeleireira e manicure ✓ Gerontomotricidade (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manualidades: Explicação da técnica de Papel Machê; início do recorte de papel (LR) ✓ Sopa de letras (ESC)
27.03.2023	28.03.2023	29.03.2023	30.03.2023	31.03.2023
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC) ✓ Gerontomotricidade - caminhada (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e Tensão Arterial ✓ Jogos dos fósforos e de memória (ESC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exercícios de construções visuoespaciais (ESC) ✓ Comemoração do Dia Mundial do Teatro – Atividade RAS (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gerontomotricidade – jogos tradicionais (FM) ✓ Manualidades: continuação do recorte de papel e tratamento do papel (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – Bingo (LR) ✓ Manualidades: Pintura livre e picotagem (LR)