



Destinatários: 1.º ano a 12.º ano

Exmo/a Senhor/a Encarregado/a de Educação,

Face à presente situação temos vindo a procurar criar condições para dar sequência ao acompanhamento pedagógico dos alunos, assim como manter próxima a relação escola-família. Neste sentido, considerámos fundamental que alunos e professores cumprissem o seu horário escolar, garantindo a manutenção das rotinas e a continuidade do processo de ensino-aprendizagem.

Neste sentido, a Plataforma Moodle funciona como um "ponto de referência" (complementada pela Plataforma INOVAR), sendo um espaço onde os alunos encontram as tarefas escolares. Além disso, um aluno pode aceder a esta plataforma quando "lhe for possível", facilitando assim a sua gestão das tarefas.

Em complemento, começámos a promover de forma regular aulas através de ferramentas para videoconferências (temos optado, preferencialmente, pelo Zoom). Já muitas turmas (desde o Jardim de Infância ao 12.º ano) tiveram aulas neste modelo, permitindo promover uma aula mais dinâmica e uma maior proximidade entre alunos e professores. É nosso objetivo, aumentar o número de aulas através deste tipo de ferramentas, algo que pretendemos que decorra já na próxima semana.

É uma situação nova para todos, que exige uma grande capacidade de adaptação e colaboração de todos.

**Estamos muito empenhados em manter os nossos alunos ativos, bem como uma atenta e próxima relação escola-família.**

Obrigado por toda a vossa confiança.

Atentamente,

A Direção do Colégio Valsassina

20.03.2020

## **ESTANDO EM VÉSPERA DE FIM-DE-SEMANA, PARTILHAMOS ALGUNS CONSELHOS PARA ENFRENTAR ESTES DIAS**

- Apesar dos constrangimentos que estamos a vivenciar, a atividade física deve ser mantida. O desenvolvimento da capacidade cardiovascular e muscular, bem como a fuga à rotina da TV, telemóvel e computador têm de ser cumpridas.
- Existem muitas formas e rotinas que devem ser iniciadas em casa ou em espaços exteriores onde haja baixa utilização de pessoas.
- Atenção à alimentação. Como a atividade física está diminuída, a quantidade de calorias ingeridas também deve ser acautelada.
- Bebam muita água e evitem os refrigerantes.
- Levantem-se cada vez que recebem um telefonema para se obrigarem a uma pausa ativa. Caminhem pela casa, caso o telefonema possa demorar.
- Lembrem-se: estejam atentos, sigam as recomendações da DGS e mantenham-se em isolamento social

Vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=thwrr4aDM3Q&app=desktop>

São cerca de 22 minutos com exercícios individuais e simples que todos podemos fazer em casa.



Destinatários: Jardim de Infância

Exmo/a Senhor/a Encarregado/a de Educação,

Face à presente situação temos vindo a criar condições para dar sequência ao acompanhamento pedagógico dos alunos, assim como manter próxima a relação escola-família. Neste sentido, considerámos fundamental que alunos e professores cumprissem o seu horário escolar, garantindo a manutenção das rotinas e a continuidade do processo de ensino-aprendizagem.

Em complemento, começámos a promover de forma regular aulas através de ferramentas para videoconferências (temos optado, preferencialmente, pelo Zoom). Já muitas turmas (desde o Jardim de Infância ao 12.º ano) tiveram aulas neste modelo, permitindo promover uma aula mais dinâmica, e uma maior proximidade entre alunos e professores. É nosso objetivo, aumentar o número de aulas através deste tipo de ferramentas, algo que pretendemos que decorra já na próxima semana.

É uma situação nova para todos, que exige uma grande capacidade de adaptação e colaboração de todos.

**Estamos muito empenhados em manter os nossos alunos ativos, bem como uma atenta e próxima relação escola-família.**

Obrigado por toda a vossa confiança.

Atentamente,

A Direção do Colégio Valsassina

20.03.2020

## **ESTANDO EM VÉSPERA DE FIM-DE-SEMANA, PARTILHAMOS ALGUNS CONSELHOS PARA ENFRENTAR ESTES DIAS**

- Apesar dos constrangimentos que estamos a vivenciar, a atividade física deve ser mantida. O desenvolvimento da capacidade cardiovascular e muscular, bem como a fuga à rotina da TV, telemóvel e computador têm de ser cumpridas.
- Existem muitas formas e rotinas que devem ser iniciadas em casa ou em espaços exteriores onde haja baixa utilização de pessoas.
- Atenção à alimentação. Como a atividade física está diminuída, a quantidade de calorias ingeridas também deve ser acautelada.
- Bebam muita água e evitem os refrigerantes.
- Levantem-se cada vez que recebem um telefonema para se obrigarem a uma pausa ativa. Caminhem pela casa, caso o telefonema possa demorar.
- Lembrem-se: estejam atentos, sigam as recomendações da DGS e mantenham-se em isolamento social

Vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=thwrr4aDM3Q&app=desktop>

São cerca de 22 minutos com exercícios individuais e simples que todos podemos fazer em casa.