

Newsletter de Dezembro 2025

Escola Secundária José Falcão 1º Período | Ano Letivo 2025/2026



Editorial

Dezembro marca o encerramento do primeiro período letivo com uma combinação equilibrada de atividades desportivas, experiências culturais inovadoras e momentos de celebração. Este é um mês que reflete a diversidade da nossa oferta educativa e o compromisso com a formação integral dos nossos alunos.

Iniciam -se as atividades deste mês, no dia 2, com a primeira sessão do Programa - **Mentes Empreendedoras – Leaders Gang**, com o primeiro workshop para os alunos do 12.º 06 e 12.º 08, inscritos à disciplina de Inglês.

O desporto está em destaque com duas atividades importantes. A **Prova de Corta-Mato Distrital**, no dia 10, é simultaneamente uma competição interna e um momento de apuramento para a fase distrital, promovendo a resistência física, a superação pessoal e o espírito desportivo. No dia 16 de manhã, o **Torneio de Voleibol** reúne equipas de alunos numa competição amigável que valoriza o trabalho em equipa, a coordenação motora e a competição saudável.

Além destas, o mês de dezembro é marcado por um forte enfoque na **literacia digital** e na **cidadania ativa**. Projetos como o **CodeWeek**, a **Hour of Code** e a participação no **Concurso Bebras** continuam a impulsionar o pensamento computacional. Iniciativas de solidariedade e direitos humanos, como o projeto **"Dinheiro miúdo para Miúdos"** e a **"Maratona de Cartas"** da Amnistia Internacional, reforçam o nosso papel na formação de cidadãos conscientes e empenhados.

A tarde do dia 16 é dedicada à **Festa de Natal dos Cursos Profissionais**, um momento de confraternização e celebração que encerra o primeiro período. Esta festa é mais do que um evento social; é uma oportunidade de fortalecer os laços entre alunos e professores dos cursos profissionais, celebrar o trabalho desenvolvido ao longo do período e criar memórias positivas que reforcem o sentido de pertença à comunidade escolar.

Para os alunos do sétimo ano, dezembro marca também o início do programa **"Aprender a Aprender"**, coordenado pela psicóloga escolar. Este programa, com cinco sessões distribuídas pelo segundo e terceiro períodos, ensina métodos e hábitos de estudo essenciais para o sucesso académico. Aprender a estudar é tão importante quanto aprender os conteúdos das disciplinas.

Dezembro é, assim, um mês de equilíbrio: desporto e cultura, competição e celebração, aprendizagem formal e experiências transformadoras. Desejamos a toda a comunidade escolar um excelente final de período e umas merecidas férias de Natal.

Destaques do Mês

Data	Atividade	Categoria	Público-Alvo
2 de Dezembro	Leaders Gang – Mentos Empreendedoras	Cidadania	Alunos do 12.º ano
10 de dezembro	Prova de Corta-Mato Distrital	Desporto	Alunos interessados
16 de dezembro (manhã)	Torneio de Voleibol	Desporto	Alunos interessados
16 de dezembro (tarde)	Festa de Natal dos Cursos Profissionais	Celebrações	Alunos e professores CP
Dezembro	Hour of Code	Literacia Digital	Alunos
Dezembro	Visita de Estudo à Maternidade Dr. Daniel de Matos	Visitas de Estudo	Alunos do 12º ano de TAS
Novembro/Dezembro	Dinheiro miúdo para Miúdos	Cidadania	Comunidade Escolar
Novembro/Dezembro	Maratona de Cartas	Cidadania	Comunidade Escolar

Atividades em Detalhe

1.º Workshop do Programa mentes Empreendedoras – Leaders Gang

Data: 2 de Dezembro

Local: Escola Secundária José Falcão - Sala de Francês

Descrição: Os programas Mentos Empreendedoras são dirigidos a jovens do 3º ciclo e ensino secundário de norte a sul do país que, através de um modelo de formação experiencial, desenvolvem nos alunos competências de liderança, autonomia e talento, ativando o seu potencial para gerar impacto na comunidade onde vivem, na sociedade e a sua capacidade de se superarem a si mesmos. Com estes Workshops pretende-se que os alunos se percecionem como agentes de mudança e sejam capazes de criar e implementar ideias inovadoras e criativas, que potenciam a sua aprendizagem, atuando como referência de inspiração para si próprios e para os outros. Desta maneira, fomenta-se uma atitude proativa que assenta na participação ativa, no pragmatismo, no ser parte da solução e ainda no pensamento crítico perante desafios. Estas competências surgem como nota dominante no dia a dia e no futuro dos jovens.

Público-alvo: Alunos de Inglês do 12.º ano

Responsável: Psicóloga Rute Simões e Coordenação PADCC

Prova de Corta-Mato Distrital

Data: 10 de dezembro

Local: Escola Secundária José Falcão (prova interna) e posteriormente fase distrital.

Descrição: Prova de corrida de resistência em percurso natural ou adaptado, destinada a apurar os melhores atletas da escola para representarem a instituição na fase distrital do Corta-Mato Escolar. Esta competição promove a resistência cardiovascular, a superação de limites pessoais e o espírito desportivo. Para além da componente competitiva, o Corta-Mato é uma oportunidade de promover estilos de vida ativos e saudáveis junto de toda a comunidade escolar. **Público-alvo:** Alunos interessados de todos os anos de escolaridade

Responsável: Clube de Desporto Escolar (Grupo 620 - Educação Física)

Categoria: Desporto

A participação está aberta a todos os alunos, independentemente do nível de preparação física. O importante é participar, desafiar-se a si próprio e representar a escola com orgulho. Os alunos apurados terão a oportunidade de competir na fase distrital, representando a Escola Secundária José Falcão contra outras escolas do distrito de Coimbra.

Inscrições: Os alunos interessados devem inscrever-se junto dos professores de Educação Física até ao dia 6 de dezembro.

Torneio de Voleibol

Data: 16 de dezembro (período da manhã)

Local: Pavilhão Desportivo da Escola Secundária José Falcão

Descrição: Torneio interno de voleibol com equipas mistas de alunos de diferentes anos de escolaridade. Esta competição amigável promove o trabalho em equipa, a coordenação motora, o *fair play* e a convivência entre alunos. O voleibol é um desporto coletivo que exige comunicação, estratégia e sincronização, desenvolvendo competências que vão muito para além da componente física.

Público-alvo: Alunos interessados de todos os anos de escolaridade

Responsável: Clube de Desporto Escolar (Grupo 620 - Educação Física)

Categoria: Desporto

O torneio decorrerá durante a manhã do dia 16, com várias equipas a competirem em formato de eliminatória ou liga (dependendo do número de inscrições). Haverá prémios simbólicos para as equipas vencedoras e um ambiente festivo de final de período.

Formação de equipas: Os alunos podem formar equipas (6 a 8 elementos) e inscrever-se junto dos professores de Educação Física até ao dia 13 de dezembro. É possível também inscrever-se individualmente e ser integrado numa equipa.

Festa de Natal dos Cursos Profissionais

Data: 16 de dezembro (período da tarde)

Local: Escola Secundária José Falcão (espaço a definir)

Descrição: Momento de confraternização e celebração que encerra o primeiro período letivo para os alunos e professores dos cursos profissionais. A festa inclui música, jogos, convívio e partilha de alimentos típicos da época natalícia. Este é um momento importante de fortalecimento dos laços entre a comunidade dos cursos profissionais, celebrando o trabalho desenvolvido ao longo do período e criando memórias positivas que reforçam o sentido de pertença. Para além da componente lúdica e social, a Festa de Natal é também uma oportunidade de os alunos dos cursos de Turismo e Técnico de Apoio à Gestão Desportiva aplicarem competências de organização de eventos, gestão de espaços e animação de grupos.

Público-alvo: Alunos e professores dos Cursos Profissionais

Responsável: Coordenação dos Cursos Profissionais

Categoria: Celebrações

Organização: Os alunos dos diferentes cursos profissionais estão envolvidos na organização da festa, desde a decoração do espaço até à preparação de atividades e à gestão da logística. Esta é uma oportunidade de aprendizagem prática em contexto real.

Novas Atividades em Destaque (Atualização)

Visita de Estudo à Maternidade Dr. Daniel de Matos

Data: Dezembro (a confirmar)

Local: Maternidade Dr. Daniel de Matos

Descrição: Visita de estudo essencial para os alunos do Curso Técnico Auxiliar de Saúde (TAS). O objetivo é que os alunos conheçam os serviços prestados numa Maternidade, as instalações e as tarefas a executar pelo Técnico Auxiliar de Saúde sob supervisão de um profissional de saúde, bem como tarefas autónomas. Pretende-se que os alunos se consciencializem da importância e das responsabilidades dos trabalhos a executar pelo Técnico Auxiliar de Saúde.

Público-alvo: Alunos do 12º ano de Técnico Auxiliar de Saúde (TAS)

Responsável: Maria Luísa Conde (Grupo 520)

Categoria: Visita de Estudo

Dinheiro miúdo para Miúdos

Data: Novembro, Dezembro (a decorrer)

Local: Escola

Descrição: Projeto de solidariedade em parceria com a SIC Esperança. Consiste na venda de pulseiras solidárias com vista à angariação de fundos a serem investidos numa escola do ensino pré-escolar e 1º ciclo da cidade de Coimbra. Esta iniciativa reforça a importância da cidadania e do envolvimento comunitário.

Público-alvo: Alunos, Docentes, Pessoal não docente, Encarregados de educação/Comunidade

Responsável: Patricia Porto (Cidadania e Desenvolvimento)

Categoria: Projeto em parceria com entidade externa (Solidariedade)

Maratona de Cartas

Data: Novembro, Dezembro (a decorrer)

Local: Escola

Descrição: O maior evento de direitos humanos organizado pela Amnistia Internacional. Mobiliza milhões de pessoas em todo o mundo para que atuem em defesa de pessoas e comunidades em risco através de uma ação tão simples como uma assinatura. Após a divulgação destes casos, a comunidade escolar é incentivada a assinar petições, escrever cartas e juntar-se ao movimento pela justiça.

Público-alvo: Alunos, Docentes, Pessoal não docente, Encarregados de educação/Comunidade

Responsável: Patricia Porto (Grupo 410)

Categoria: Projeto em parceria com entidade externa (Direitos Humanos)

Programas de Apoio Psicológico

A Psicóloga Escolar Rute Henriques Simões, que se despediu da comunidade escolar na última semana de novembro, preparou alguns programas de intervenção em contexto de sala de aula, focados no desenvolvimento pessoal, social e académico dos alunos. Estes projetos serão agora desenvolvidos pela nova **Psicóloga Escolar Anabela Lopes**, a quem damos as boas vindas.

Programas ativos em dezembro:

"Um novo olhar, uma nova realidade" (7º ano) - Conclusão do programa de integração e adaptação ao novo ciclo. As últimas sessões deste programa focam-se na consolidação das aprendizagens e na preparação para os desafios do segundo período. Os alunos refletem sobre o primeiro período, identificam conquistas e dificuldades, e estabelecem objetivos para o período seguinte.

Início de "Aprender a Aprender" (7º ano) - No final de dezembro ou início de janeiro, arranca o programa "Aprender a Aprender", com cinco sessões distribuídas pelo segundo e terceiro períodos. Este programa ensina métodos e hábitos de estudo essenciais:

- Como organizar o tempo e criar rotinas de estudo
- Como tomar apontamentos eficazes nas aulas
- Como preparar testes e exames (técnicas de memorização, gestão de ansiedade)
- Como estudar de forma ativa (resumos, esquemas, mapas mentais)
- Como manter a motivação e lidar com dificuldades

Este é um dos programas mais importantes para o sucesso académico dos alunos. Aprender a estudar é uma competência fundamental que beneficia os alunos ao longo de toda a vida escolar e profissional.

"Eu com os Outros" (8º ano) - Preparação para o início do programa no segundo período. Este programa, com cinco sessões, aborda relações interpessoais saudáveis, comunicação assertiva, gestão de conflitos e prevenção do *bullying*.

Agradecemos aos diretores de turma e aos professores a colaboração na implementação destes programas, que são essenciais para o bem-estar e o sucesso dos nossos alunos.

Votos de Boas Festas

A Escola Secundária José Falcão deseja a toda a comunidade escolar - alunos, professores, funcionários, encarregados de educação e parceiros - um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo 2026.

Que este período de férias seja um tempo de descanso, convívio familiar e renovação de energias. Que o novo ano traga saúde, felicidade e sucesso a todos.

Regressamos no dia **6 de janeiro de 2026** com energia renovada e prontos para mais um período de aprendizagens, desafios e conquistas.

Até 2026!

Informações Gerais

Contactos Escola Secundária José Falcão

Rua Padre Estêvão Cabral

3000-343 Coimbra



239 851 290



geral@esjf.pt



www.esjf.pt

Feliz Natal e Bom Ano Novo! 🎄 ✨