



Região Autónoma da Madeira

Governo Regional

SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA

Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos do Estreito de Câmara de Lobos



N.º do Código do Estabelecimento de Ensino 3102-202

N.º de Telefone: 291945614/15

Fax: 291947271

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Ano Letivo 2021/2022

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, retificado pela Declaração de Retificação n.º 29-A/2018, de 4 de setembro, com as adaptações constantes do Decreto Legislativo Regional n.º 11/2020/M, de 29 de julho.

Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto.

Disciplina:	<b>Mindfulness</b>	2.º ciclo	5.º ano
-------------	--------------------	-----------	---------

Domínios / subdomínios	Descritores de desempenho	Fator de ponderação	Instrumentos de avaliação
<b>Calma</b>	-Observa a respiração; -Regula do fluxo respiratório; -Apura os sentidos e entrar em sintonia com o corpo;	<b>17,5%</b>	<b>Avaliação formativa e sumativa:</b>  -Registo/Grelha de observação direta do nível de desempenho do aluno;  -Trabalhos individuais;  -Empenho nas atividades;  -Autoavaliação.
<b>Concentração</b>	-Transfere conscientemente a atenção para cada parte do corpo; - Conta expirações; -Transfere a concentração para uma arte contemplativa; -Treina a vivência do presente;	<b>17,5%</b>	
<b>Compreensão</b>	-Torna consciente a libertação de tensão corporal associada às diferentes emoções; -Expande a capacidade de observar pensamentos, emoções e sensações; -Desenvolve um estado de gratidão amorosa em relação a si mesmo e a tudo o que o rodeia. -É tolerante relativamente às perspetivas diferentes da sua;	<b>17,5%</b>	

<b>Responsabilidade</b>		-Começa a soltar juízos de valor relativos aos outros e a responsabilizar-se pelas suas ações e pelo seu bem-estar; -Escuta as necessidades expressas pelas suas emoções; -Aprende a não agir quando está desequilibrado emocionalmente e aplica a respiração consciente como ancoragem.	<b>17,5%</b>		
<b>Atitudes e valores transversais</b>	<b>Comportamento</b>	- Adotar uma postura e linguagem apropriadas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	<b>7%</b>	✓Registo/Grelha de observação direta focalizada no comportamento, na autonomia, no empenho/participação, na cooperação/colaboração e no uso das tecnologias da informação e comunicação.  ✓Auto e heteroavaliação.	
	<b>Autonomia</b>	- Realizar as tarefas de forma autónoma, planeando o trabalho a desenvolver e fazendo as adaptações necessárias com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação). - Revelar capacidade de iniciativa.	<b>3%</b> <b>3%</b>		
		<b>Empenho/ participação</b>	- Demonstrar responsabilidade a nível da assiduidade, pontualidade e material necessário. - Executar as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos. - Participar na aula de forma pertinente e oportuna.		<b>2%</b> <b>3%</b> <b>3%</b>
	<b>Cooperação/ colaboração</b>		- Trabalhar em equipa de forma assertiva, manifestando espírito de entreajuda e partilhando responsabilidades. - Tomar decisões conjuntas, trabalhando de forma interdependente, respeitando o espaço de intervenção e a opinião dos outros.		<b>3%</b> <b>3%</b>
			<b>Uso das tecnologias da informação e comunicação</b>		- Usar as tecnologias da informação e comunicação de forma apropriada, seguindo as regras existentes, na construção de conhecimento.