



**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 2020/2021**

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, retificado pela Declaração de Retificação n.º 29-A/2018, de 4 de setembro

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

Domínios / subdomínios	Descritores de desempenho	Fator de ponderação	Instrumentos de avaliação
<b>Calma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Observa a respiração.</li><li>-Regula do fluxo respiratório.</li><li>-Apura os sentidos e entrar em sintonia com o corpo.</li></ul>	<b>17,5%</b>	<b>Avaliação formativa e sumativa:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Registo/Grelha de observação direta do nível de desempenho do aluno.</li><li>-Trabalhos individuais.</li><li>-Empenho nas atividades.</li><li>-Autoavaliação.</li></ul>
<b>Concentração</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Transfere conscientemente a atenção para cada parte do corpo.</li><li>- Conta expirações.</li><li>-Transfere a concentração para uma arte contemplativa.</li><li>-Treina a vivência do presente.</li></ul>	<b>17,5%</b>	
<b>Compreensão</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Torna consciente a libertação de tensão corporal associada às diferentes emoções.</li><li>-Expande a capacidade de observar pensamentos, emoções e sensações.</li><li>-Desenvolve um estado de gratidão amorosa em relação a si mesmo e a tudo o que o rodeia.</li><li>-É tolerante relativamente às perspetivas diferentes da sua.</li></ul>	<b>17,5%</b>	
<b>Responsabilidade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Começa a soltar juízos de valor relativos aos outros e a responsabilizar-se pelas suas ações e pelo seu bem-estar.</li><li>-Escuta as necessidades expressas pelas suas emoções.</li></ul>	<b>17,5%</b>	

		-Aprende a não agir quando está desequilibrado emocionalmente e aplica a respiração consciente como ancoragem.		
<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>8%</b>	✓Registo/Grelha de observação direta focalizada no comportamento, na autonomia, no empenho/participação e na cooperação/colaboração.  ✓Auto e heteroavaliação.
	<b>Autonomia</b>	- Realizar as tarefas de forma autónoma.	<b>3%</b>	
		- Revelar capacidade de iniciativa.	<b>3%</b>	
	<b>Empenho/ participação</b>	- Demonstrar responsabilidade a nível da assiduidade, pontualidade e material necessário.	<b>2%</b>	
		- Executar as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos. - Participar na aula de forma pertinente e oportuna.	<b>3%</b> <b>3%</b>	
<b>Cooperação/ colaboração</b>	- Trabalhar em equipa de forma assertiva, manifestando espírito de entreajuda.	<b>4%</b>		
	- Respeitar o espaço de intervenção e a opinião dos outros.	<b>4%</b>		

**6.º ano**

<b>Domínios / subdomínios</b>	<b>Descritores de desempenho</b>	<b>Fator de ponderação</b>	<b>Instrumentos de avaliação</b>
<b>Calma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inicia a meditação sentada.</li> <li>- Estabelece ligação ao corpo através da componente sensorial.</li> <li>-Modifica conscientemente a respiração, tornando-a mais profunda em situações do quotidiano.</li> <li>- Previne estados de ansiedade e de stress, regulando o fluxo respiratório.</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Associa o mindfulness à quietude corporal.</li> <li>- Amplia a consciência sobre as sensações.</li> <li>-Observa os pensamentos.</li> <li>- Pratica a atenção plena.</li> </ul>	<b>17,5%</b>	

	<b>Compreensão</b>	-Desenvolve a escuta empática e dá valor ao silêncio. -Diferencia a realidade da interpretação. -Reconhece que aquilo que pode parecer uma dificuldade pode transformar-se numa via de crescimento e de progresso. -Identifica-se com o observador de si mesmo.	<b>17,5%</b>	
	<b>Responsabilidade</b>	-Empenha-se para sair do automatismo. -Exprime emoções e liberta tensões, fazendo uma autorregulação. -Começa a conhecer os próprios limites de resistência e aceita-os. -Solta juízos de valor relativos aos outros e responsabilizar-se pelo seu bem-estar.	<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>8%</b>	✓Registo/Grelha de observação direta focalizada no comportamento, na autonomia, no empenho/participação e na cooperação/colaboração.  ✓Auto e heteroavaliação.
	<b>Autonomia</b>	- Realizar as tarefas de forma autónoma. - 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. - Respeitar o espaço de intervenção e a opinião dos outros.	<b>4%</b> <b>4%</b>	

A Coordenadora da disciplina,  
Lina Jorge de Mendonça e Melo

O Coordenador do departamento em substituição,  
Miguel Ângelo Ribas Chicória