



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

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS

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
N.º 2 do artigo 18.º da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto

Disciplina:	Educação Mindfulness	2.º ciclo	5.º ano
-------------	-----------------------------	------------------	----------------

Domínios/subdomínios	Níveis de desempenho				
	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
	Insuficiente (0% a 19%)	Insuficiente (20% a 49%)	Suficiente (50% a 69%)	Bom (70% a 89%)	Muito Bom (90% a 100)
Calma	Não realiza a respiração consciente.	Manifesta dificuldades na respiração consciente.	Realiza de forma suficiente a respiração consciente.	Manifesta facilidade na respiração consciente.	Manifesta grande facilidade na respiração consciente.
	Não realiza a regulação do fluxo respiratório.	Manifesta dificuldades na regulação do fluxo respiratório.	Realiza de forma suficiente a regulação do fluxo respiratório.	Regulação do fluxo respiratório.	Manifesta grande facilidade na regulação do fluxo respiratório.
	Não realiza o apuramento dos sentidos e sintonização com o corpo.	Manifesta dificuldades no apuramento dos sentidos e sintonização com o corpo.	Realiza de forma suficiente o apuramento dos sentidos e sintonização com o corpo.	Manifesta facilidade no apuramento dos sentidos e sintonização com o corpo.	Manifesta grande facilidade no apuramento dos sentidos e sintonização com o corpo.

	Não realiza a iniciação da meditação sentada.	Manifesta dificuldades na iniciação da meditação sentada.	Realiza de forma suficiente a iniciação da meditação sentada.	Manifesta facilidade na iniciação da meditação sentada.	Manifesta grande facilidade na iniciação da meditação sentada.
Concentração	Não realiza a transferência da atenção para cada parte do corpo.	Manifesta dificuldades na transferência da atenção para cada parte do corpo.	Realiza de forma suficiente a transferência da atenção para cada parte do corpo.	Manifesta facilidade na transferência da atenção para cada parte do corpo.	Manifesta grande facilidade na transferência da atenção para cada parte do corpo.
	Não realiza a contagem de expirações.	Manifesta dificuldades na contagem de expirações.	Realiza de forma suficiente a contagem de expirações.	Manifesta facilidade na contagem de expirações.	Manifesta grande facilidade na contagem de expirações.
	Não realiza a aplicação da atenção numa arte contemplativa.	Manifesta dificuldades na aplicação da atenção numa arte contemplativa.	Realiza de forma suficiente a aplicação da atenção numa arte contemplativa.	Manifesta dificuldades na aplicação da atenção numa arte contemplativa.	Manifesta grande facilidade na aplicação da atenção numa arte contemplativa.
	Não realiza a vivência do presente.	Manifesta dificuldades na vivência do presente.	Realiza de forma suficiente a vivência do presente.	Manifesta facilidade na vivência do presente.	Manifesta grande facilidade na vivência do presente.

Compreensão	Não manifesta a liberação de tensão corporal associada às diferentes emoções.	Manifesta dificuldades na liberação de tensão corporal associada às diferentes emoções.	Manifesta de forma suficiente a liberação de tensão corporal associada às diferentes emoções.	Manifesta facilidade na liberação de tensão corporal associada às diferentes emoções.	Manifesta grande facilidade na liberação de tensão corporal associada às diferentes emoções.
	Não manifesta a observação de pensamentos, emoções e sensações.	Manifesta dificuldades na observação de pensamentos, emoções e sensações.	Manifesta de forma suficiente a observação de pensamentos, emoções e sensações.	Manifesta facilidade na observação de pensamentos, emoções e sensações.	Manifesta grande facilidade na observação de pensamentos, emoções e sensações.
	Não manifesta a gratidão amorosa em relação a si mesmo e a tudo o que o rodeia.	Manifesta dificuldades na gratidão amorosa em relação a si mesmo e a tudo o que o rodeia.	Manifesta de forma suficiente a gratidão amorosa em relação a si mesmo e a tudo o que o rodeia.	Manifesta facilidade na gratidão amorosa em relação a si mesmo e a tudo o que o rodeia.	Manifesta grande facilidade na gratidão amorosa em relação a si mesmo e a tudo o que o rodeia.
	Não manifesta a tolerância relativamente às perspectivas diferentes da sua.	Manifesta dificuldades na tolerância relativamente às perspectivas diferentes da sua.	Manifesta de forma suficiente a tolerância relativamente às perspectivas diferentes da sua.	Manifesta facilidade na tolerância relativamente às perspectivas diferentes da sua.	Manifesta grande facilidade na tolerância relativamente às perspectivas diferentes da sua.
Responsabilidade	Não manifesta a liberação de juízos de valor relativos aos outros, responsabilização pelas suas ações e pelo seu bem-estar.	Manifesta dificuldades na liberação de juízos de valor relativos aos outros, responsabilização pelas suas ações e pelo seu bem-estar.	Manifesta de forma suficiente a liberação de juízos de valor relativos aos outros, responsabilização pelas suas ações e pelo seu bem-estar.	Manifesta facilidade na liberação de juízos de valor relativos aos outros, responsabilização pelas suas ações e pelo seu bem-estar.	Manifesta grande facilidade na liberação de juízos de valor relativos aos outros, responsabilização pelas suas ações e pelo seu bem-estar.

		Não manifesta a identificação das necessidades expressas pelas suas emoções.	Manifesta dificuldades na identificação das necessidades expressas pelas suas emoções.	Manifesta de forma suficiente a identificação das necessidades expressas pelas suas emoções.	Manifesta facilidade na identificação das necessidades expressas pelas suas emoções.	Manifesta grande facilidade na identificação das necessidades expressas pelas suas emoções.
		Não manifesta a suspensão da ação perante o desequilíbrio emocionalmente e aplicação da respiração consciente como ancoragem.	Manifesta dificuldades na suspensão da ação perante o desequilíbrio emocionalmente e aplicação da respiração consciente como ancoragem.	Manifesta de forma suficiente a suspensão da ação perante o desequilíbrio emocionalmente e aplicação da respiração consciente como ancoragem.	Manifesta facilidade na suspensão da ação perante o desequilíbrio emocionalmente e aplicação da respiração consciente como ancoragem.	Manifesta grande facilidade na suspensão da ação perante o desequilíbrio emocionalmente e aplicação da respiração consciente como ancoragem.
Domínios/subdomínios		Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
		Insuficiente (0% a 19%)	Insuficiente (20% a 49%)	Suficiente (50% a 69%)	Bom (70% a 89%)	Muito Bom (90% a 100)
Atitudes e valores transversais	Comportamento	✓ Não adota postura nem linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	✓ Raramente adota postura e linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	✓ Adota, por vezes, uma postura e linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	✓ Adota uma postura e linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	✓ Adota uma postura e linguagem exemplares à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.
	Autonomia	✓ Não realiza as tarefas de forma autónoma. ✓ Não revela	✓ É pouco autónomo na realização das tarefas. ✓ Revela pouca	✓ Revela alguma autonomia na realização das tarefas. ✓ Revela, por vezes,	✓ Revela autonomia na realização das tarefas. ✓ Revela capacidade de	✓ Revela elevada autonomia na realização das tarefas. ✓ Revela elevada

	capacidade de iniciativa.	capacidade de iniciativa.	capacidade de iniciativa.	capacidade de iniciativa.	capacidade de iniciativa.
Empenho/ participação	<p>✓ Não demonstra responsabilidade a nível da assiduidade, pontualidade e material necessário.</p> <p>✓ Não executa as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ Não participa na aula de forma pertinente e oportuna.</p>	<p>✓ Raramente demonstra responsabilidade a nível da assiduidade, pontualidade e material necessário.</p> <p>✓ Raramente executa as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ A sua participação na aula não é pertinente nem oportuna.</p>	<p>✓ Apresenta uma assiduidade e pontualidade regulares, trazendo regularmente o material necessário.</p> <p>✓ Executa regularmente as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ Participa na aula de forma pertinente e oportuna.</p>	<p>✓ Apresenta uma assiduidade regular e raramente chega atrasado e raramente se esquece de apresentar o material necessário para a aula.</p> <p>✓ Executa as tarefas propostas quase sempre de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ Participa na aula de forma muito pertinente e oportuna.</p>	<p>✓ É assíduo, pontual e traz sempre o material necessário para a aula.</p> <p>✓ Executa sempre as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ Participa plenamente na aula de forma pertinente e oportuna.</p>
Cooperação/ colaboração	<p>✓ Não trabalha em equipa de forma assertiva e não manifesta espírito de entreajuda.</p> <p>✓ Não respeita o espaço de intervenção nem a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha em equipa de forma pouco assertiva e sem espírito de entreajuda.</p> <p>✓ Tem dificuldade em respeitar o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha em equipa com certa assertividade e algum espírito de entreajuda.</p> <p>✓ Respeita, por vezes, o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha em equipa de forma assertiva e manifesta espírito de entreajuda.</p> <p>✓ Respeita o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha plenamente e de forma assertiva em equipa, manifestando sempre espírito de entreajuda.</p> <p>✓ Respeita plenamente o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>

Domínios/subdomínios	Níveis de desempenho				
	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
	Insuficiente (0% a 19%)	Insuficiente (20% a 49%)	Suficiente (50% a 69%)	Bom (70% a 89%)	Muito Bom (90% a 100)
Calma	<p>Não realiza a iniciação da meditação sentada.</p> <p>Não estabelece ligação ao corpo através da componente sensorial.</p> <p>Não modifica conscientemente a respiração, tornando-a mais profunda em situações do quotidiano.</p> <p>Não previne estados de ansiedade e de stress, regulando o fluxo respiratório.</p>	<p>Manifesta dificuldade na iniciação da meditação sentada.</p> <p>Manifesta dificuldade em estabelecer ligação ao corpo através da componente sensorial.</p> <p>Manifesta dificuldade em modificar conscientemente a respiração, tornando-a mais profunda em situações do quotidiano.</p> <p>Manifesta dificuldade em prevenir estados de ansiedade e de stress, regulando o fluxo</p>	<p>Realiza de forma suficiente a iniciação da meditação sentada.</p> <p>Realiza de forma suficiente a ligação ao corpo através da componente sensorial.</p> <p>Realiza de forma suficiente a modificação consciente da respiração, tornando-a mais profunda em situações do quotidiano.</p> <p>Realiza de forma suficiente a prevenção de estados de ansiedade e de stress,</p>	<p>Manifesta facilidade na iniciação da meditação sentada.</p> <p>Manifesta facilidade em estabelecer a ligação ao corpo através da componente sensorial.</p> <p>Manifesta facilidade em modificar conscientemente a respiração, tornando-a mais profunda em situações do quotidiano.</p> <p>Manifesta facilidade em prevenir estados de ansiedade e de stress, regulando o fluxo</p>	<p>Manifesta grande facilidade na respiração consciente.</p> <p>Manifesta grande facilidade em estabelecer a ligação ao corpo através da componente sensorial.</p> <p>Manifesta grande facilidade em modificar conscientemente a respiração, tornando-a mais profunda em situações do quotidiano.</p> <p>Manifesta grande facilidade em prevenir estados de ansiedade e de stress, regulando o</p>

		respiratório.	regulando o fluxo respiratório.	respiratório.	fluxo respiratório.
Concentração	Não associa o mindfulness à quietude corporal.	Manifesta dificuldade em associar o mindfulness à quietude corporal.	Realiza de forma suficiente a associação do mindfulness à quietude corporal;	Manifesta facilidade em associar o mindfulness à quietude corporal.	Manifesta grande facilidade em associar o mindfulness à quietude corporal.
	Não amplia a consciência sobre as sensações.	Manifesta dificuldade em ampliar a consciência sobre as sensações.	Realiza de forma suficiente a ampliação da consciência sobre as sensações.	Manifesta facilidade em ampliar a consciência sobre as sensações.	Manifesta grande facilidade em ampliar a consciência sobre as sensações.
	Não observa os pensamentos.	- Manifesta dificuldade em observar os pensamentos.	Realiza de forma suficiente a observação dos pensamentos.	Manifesta facilidade em observar os pensamentos.	Manifesta grande facilidade em observar os pensamentos.
	Não pratica a atenção plena.	Manifesta dificuldade em praticar a atenção plena.	Realiza de forma suficiente a prática da atenção plena.	Manifesta facilidade em praticar a atenção plena.	Manifesta grande facilidade em praticar a atenção plena.
Compreensão	Não desenvolve a escuta empática e não dá valor ao silêncio.	Manifesta dificuldades na escuta empática e em dar valor ao silêncio.	Manifesta de forma suficiente desenvolvimento da escuta empática e no dar valor ao silêncio.	Manifesta facilidade no desenvolvimento da escuta empática e no dar valor ao silêncio;	Manifesta grande facilidade no desenvolvimento da escuta empática e no dar valor ao silêncio.
	Não diferencia a realidade da interpretação.	Manifesta dificuldades na diferenciação da realidade em relação à interpretação.	Manifesta de forma suficiente a diferenciação da realidade em relação à interpretação.	Manifesta facilidade na diferenciação da realidade em relação à interpretação.	Manifesta grande facilidade na diferenciação da realidade em relação à interpretação.

	<p>Não reconhece que aquilo que pode parecer uma dificuldade pode transformar-se numa via de crescimento e de progresso.</p> <p>Não se identifica com o observador de si mesmo.</p>	<p>Manifesta dificuldades em reconhecer que aquilo que pode parecer uma dificuldade pode transformar-se numa via de crescimento e de progresso.</p> <p>Manifesta dificuldades em se identificar com o observador de si mesmo.</p>	<p>Manifesta de forma suficiente que reconhece que aquilo que pode parecer uma dificuldade pode transformar-se numa via de crescimento e de progresso.</p> <p>Manifesta de forma suficiente que se identifica com o observador de si mesmo.</p>	<p>Manifesta facilidade em reconhecer que aquilo que pode parecer uma dificuldade pode transformar-se numa via de crescimento e de progresso.</p> <p>Manifesta facilidade em se identificar com o observador de si mesmo.</p>	<p>Manifesta grande facilidade em reconhecer que aquilo que pode parecer uma dificuldade pode transformar-se numa via de crescimento e de progresso.</p> <p>Manifesta grande facilidade em se identificar com o observador de si mesmo.</p>
Responsabilidade	<p>Não manifesta empenho para sair do automatismo.</p> <p>Não exprime emoções nem liberta tensões, fazendo uma autorregulação.</p> <p>Não começa a conhecer os próprios limites de resistência e não os aceita.</p>	<p>Manifesta dificuldade em se empenhar para sair do automatismo.</p> <p>Manifesta dificuldade em exprimir emoções e em libertar tensões, fazendo uma autorregulação.</p> <p>Manifesta dificuldade em conhecer os próprios limites de resistência e em os aceitar.</p>	<p>Manifesta de forma suficiente que se empenha para sair do automatismo.</p> <p>Manifesta de forma suficiente que exprime emoções e liberta tensões, fazendo uma autorregulação.</p> <p>Manifesta de forma suficiente que conhece os próprios limites de resistência e os aceita.</p>	<p>Manifesta facilidade em se empenhar para sair do automatismo.</p> <p>Manifesta facilidade em exprimir emoções e em libertar tensões, fazendo uma autorregulação.</p> <p>Manifesta facilidade em conhecer os próprios limites de resistência e em os aceitar.</p>	<p>Manifesta grande facilidade em se empenhar para sair do automatismo.</p> <p>Manifesta grande facilidade em exprimir emoções e em libertar tensões, fazendo uma autorregulação.</p> <p>Manifesta grande facilidade em conhecer os próprios limites de resistência e em os aceitar.</p>

		Não solta os juízos de valor relativos aos outros e não se responsabiliza pelo seu bem-estar.	Manifesta dificuldade em soltar os juízos de valor relativos aos outros e em se responsabilizar pelo seu bem-estar.	Manifesta de forma suficiente que solta os juízos de valor relativos aos outros e que se responsabiliza pelo seu bem-estar.	Manifesta facilidade em soltar os juízos de valor relativos aos outros e em se responsabilizar pelo seu bem-estar.	Manifesta grande facilidade em soltar os juízos de valor relativos aos outros e em se responsabilizar pelo seu bem-estar.
Domínios/subdomínios		Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
		Insuficiente (0% a 19%)	Insuficiente (20% a 49%)	Suficiente (50% a 69%)	Bom (70% a 89%)	Muito Bom (90% a 100)
Atitudes e valores transversais	Comportamento	✓ Não adota postura nem linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	✓ Raramente adota postura e linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	✓ Adota, por vezes, uma postura e linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	✓ Adota uma postura e linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	✓ Adota uma postura e linguagem exemplares à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.
	Autonomia	✓ Não realiza as tarefas de forma autónoma. ✓ Não revela capacidade de iniciativa.	✓ É pouco autónomo na realização das tarefas. ✓ Revela pouca capacidade de iniciativa.	✓ Revela alguma autonomia na realização das tarefas. ✓ Revela, por vezes, capacidade de iniciativa.	✓ Revela autonomia na realização das tarefas. ✓ Revela capacidade de iniciativa.	✓ Revela elevada autonomia na realização das tarefas. ✓ Revela elevada capacidade de iniciativa.
	Empenho/participação	✓ Não demonstra responsabilidade a nível da assiduidade, pontualidade e material necessário.	✓ Raramente demonstra responsabilidade a nível da assiduidade, pontualidade e material necessário.	✓ Apresenta uma assiduidade e pontualidade regulares, trazendo regularmente o material necessário.	✓ Apresenta uma assiduidade regular e raramente chega atrasado e raramente se esquece de apresentar o material necessário para a aula.	✓ É assíduo, pontual e traz sempre o material necessário para a aula.

		<p>✓ Não executa as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ Não participa na aula de forma pertinente e oportuna.</p>	<p>✓ Raramente executa as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ A sua participação na aula não é pertinente nem oportuna.</p>	<p>✓ Executa regularmente as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ Participa na aula de forma pertinente e oportuna.</p>	<p>✓ Executa as tarefas propostas quase sempre de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ Participa na aula de forma muito pertinente e oportuna.</p>	<p>✓ Executa sempre as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ Participa plenamente na aula de forma pertinente e oportuna.</p>
	Cooperação/ colaboração	<p>✓ Não trabalha em equipa de forma assertiva e não manifesta espírito de entreaajuda.</p> <p>✓ Não respeita o espaço de intervenção nem a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha em equipa de forma pouco assertiva e sem espírito de entreaajuda.</p> <p>✓ Tem dificuldade em respeitar o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha em equipa com certa assertividade e algum espírito de entreaajuda.</p> <p>✓ Respeita, por vezes, o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha em equipa de forma assertiva e manifesta espírito de entreaajuda.</p> <p>✓ Respeita o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha plenamente e de forma assertiva em equipa, manifestando sempre espírito de entreaajuda.</p> <p>✓ Respeita plenamente o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>

A Coordenadora da disciplina,
Lina Jorge de Mendonça e Melo