



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



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Ano Letivo 2023/2024

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

Domínios / subdomínios	Descritores de desempenho	Fator de ponderação	Instrumentos e procedimentos de avaliação
Calma	<ul style="list-style-type: none">-Observar a respiração.-Regular do fluxo respiratório.-Apurar os sentidos e entrar em sintonia com o corpo.	17,5%	Avaliação formativa e sumativa: <ul style="list-style-type: none">-Registo/Grelha de observação direta do nível de desempenho do aluno.-Trabalhos individuais.-Empenho nas atividades.
Concentração	<ul style="list-style-type: none">-Transferir conscientemente a atenção para cada parte do corpo;-Contar expirações.-Transferir a concentração para uma arte contemplativa.-Treinar a vivência do presente.	17,5%	
Compreensão	<ul style="list-style-type: none">-Tornar consciente a libertação de tensão corporal associada às diferentes emoções.-Expandir a capacidade de observar pensamentos, emoções e sensações.-Desenvolver um estado de gratidão amorosa em relação a si mesmo e a tudo o que o rodeia.-Ser tolerante relativamente às perspetivas diferentes da sua.	17,5%	

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