



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	6.º ano
-------------	--------------------	-----------	---------

Domínios / subdomínios	Descritores de desempenho	Fator de ponderação	Instrumentos e procedimentos de avaliação
Calma	<ul style="list-style-type: none">-Iniciar a meditação sentada.-Estabelecer ligação ao corpo através da componente sensorial.-Modificar conscientemente a respiração, tornando-a mais profunda em situações do quotidiano.-Prevenir estados de ansiedade e de stress, regulando o fluxo respiratório.	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">-Associar o <i>Mindfulness</i> à quietude corporal.-Ampliar a consciência sobre as sensações.-Observar os pensamentos.-Praticar a atenção plena.	17,5%	
Compreensão	<ul style="list-style-type: none">-Desenvolver a escuta empática e dá valor ao silêncio.-Diferenciar a realidade da interpretação.-Reconhecer que aquilo que pode parecer uma dificuldade pode transformar-se numa via de crescimento e de progresso.	17,5%	

		-Identificar-se com o observador de si mesmo.		
	Responsabilidade	-Empenhar-se para sair do automatismo. -Expressar emoções e libertar tensões, fazendo uma autorregulação. -Começar a conhecer os próprios limites de resistência e aceita-os. -Soltar juízos de valor relativos aos outros e responsabilizar-se pelo seu bem-estar.	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.	3%	
		-Participar na aula de forma pertinente e oportuna.	3%	
Cooperação/ colaboração	-Trabalhar em equipa de forma assertiva, manifestando espírito de ajuda e partilhando responsabilidades.	3%		
	-Tomar decisões conjuntas, trabalhando de forma interdependente, respeitando o espaço de intervenção e a opinião dos outros.	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%		