



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:	Mindfulness	2.º ciclo	6.º ano
-------------	--------------------	-----------	---------

Domínios / subdomínios	Descritores de desempenho	Fator de ponderação	Instrumentos de avaliação
Calma	<ul style="list-style-type: none">- Inicia a meditação sentada;- Estabelece ligação ao corpo através da componente sensorial;- Modifica conscientemente a respiração, tornando-a mais profunda em situações do quotidiano;- Previne estados de ansiedade e de stress, regulando o fluxo respiratório.	17,5%	Avaliação formativa e sumativa: - Registo/Grelha de observação direta do nível de desempenho do aluno; - Trabalhos individuais; - Empenho nas atividades; - Autoavaliação.
Concentração	<ul style="list-style-type: none">- Associa o <i>Mindfulness</i> à quietude corporal;- Amplia a consciência sobre as sensações;- Observa os pensamentos;- Pratica a atenção plena.	17,5%	
Compreensão	<ul style="list-style-type: none">- 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.	17,5%	

Responsabilidade		-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.	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%		