



**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 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.

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

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

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%)
<b>Calma</b>	<b>O aluno não realiza:</b> -a respiração consciente; -a regulação do fluxo respiratório; -o apuramento dos sentidos e sintonização com o Corpo.	<b>O aluno manifesta dificuldades:</b> -na respiração consciente; -na regulação do fluxo respiratório; -no apuramento dos sentidos e sintonização com o corpo.	<b>O aluno realiza de forma suficiente:</b> -a respiração consciente; -a regulação do fluxo respiratório; -o apuramento dos sentidos e sintonização com o corpo.	<b>O aluno manifesta facilidade:</b> -na respiração consciente; -na regulação do fluxo respiratório; -no apuramento dos sentidos e sintonização com o corpo.	<b>O aluno manifesta grande facilidade:</b> -na respiração consciente; -na regulação do fluxo respiratório; -no apuramento dos sentidos e sintonização com o corpo.
<b>Concentração</b>	<b>O aluno não realiza:</b>	<b>O aluno manifesta</b>	<b>O aluno realiza de</b>	<b>O aluno manifesta</b>	<b>O aluno manifesta</b>

	<p>-a transferência da atenção para cada parte do corpo;</p> <p>-a contagem de expirações;</p> <p>-a aplicação da atenção numa arte contemplativa;</p> <p>-a vivência do presente.</p>	<p><b>dificuldades:</b></p> <p>-na transferência da atenção para cada parte do corpo;</p> <p>-na contagem de expirações;</p> <p>-na aplicação da atenção numa arte contemplativa;</p> <p>-na vivência do presente.</p>	<p><b>forma suficiente:</b></p> <p>-a transferência da atenção para cada parte do corpo;</p> <p>-a contagem de expirações;</p> <p>-a aplicação da atenção numa arte contemplativa;</p> <p>-a vivência do presente.</p>	<p><b>facilidade:</b></p> <p>-na transferência da atenção para cada parte do corpo;</p> <p>-na contagem de expirações;</p> <p>-na aplicação da atenção numa arte contemplativa;</p> <p>-na vivência do presente.</p>	<p><b>grande facilidade:</b></p> <p>-na transferência da atenção para cada parte do corpo;</p> <p>-na contagem de expirações;</p> <p>-na aplicação da atenção numa arte contemplativa;</p> <p>-na vivência do presente.</p>
<p><b>Compreensão</b></p>	<p><b>O aluno não manifesta:</b></p> <p>-a libertação de tensão corporal associada às diferentes emoções;</p> <p>-a observação de pensamentos, emoções e sensações;</p> <p>-a gratidão amorosa em relação a si mesmo e a tudo o que o rodeia.</p> <p>-tolerância relativamente às perspectivas diferentes da sua.</p>	<p><b>O aluno manifesta dificuldades:</b></p> <p>-na libertação de tensão corporal associada às diferentes emoções;</p> <p>-na observação de pensamentos, emoções e sensações;</p> <p>-na gratidão amorosa em relação a si mesmo e a tudo o que o rodeia;</p> <p>-na tolerância relativamente às perspectivas diferentes da sua.</p>	<p><b>O aluno realiza de forma suficiente:</b></p> <p>-a libertação de tensão corporal associada às diferentes emoções;</p> <p>-a observação de pensamentos, emoções e sensações;</p> <p>-a gratidão amorosa em relação a si mesmo e a tudo o que o rodeia;</p> <p>-a tolerância relativamente às perspectivas diferentes da sua.</p>	<p><b>O aluno manifesta facilidade:</b></p> <p>-na libertação de tensão corporal associada às diferentes emoções;</p> <p>-na observação de pensamentos, emoções e sensações;</p> <p>-na gratidão amorosa em relação a si mesmo e a tudo o que o rodeia.</p> <p>-na tolerância relativamente às perspectivas diferentes da sua.</p>	<p><b>O aluno manifesta grande facilidade:</b></p> <p>-na libertação de tensão corporal associada às diferentes emoções;</p> <p>-na observação de pensamentos, emoções e sensações;</p> <p>-na gratidão amorosa em relação a si mesmo e a tudo o que o rodeia.</p> <p>-na tolerância relativamente às perspectivas diferentes da sua.</p>
<p><b>Responsabilidade</b></p>	<p><b>O aluno não manifesta:</b></p>	<p><b>O aluno manifesta dificuldades:</b></p>	<p><b>O aluno realiza de forma suficiente:</b></p>	<p><b>O aluno manifesta facilidade:</b></p>	<p><b>O aluno manifesta grande facilidade:</b></p>

		-a libertação de juízos de valor relativos aos outros, responsabilização pelas suas ações e pelo seu bem-estar; -a identificação das necessidades expressas pelas suas emoções; -a suspensão da ação perante o desequilíbrio emocionalmente e aplicação da respiração consciente como ancoragem.	-na libertação de juízos de valor relativos aos outros, responsabilização pelas suas ações e pelo seu bem-estar; -na identificação das necessidades expressas pelas suas emoções; -na suspensão da ação perante o desequilíbrio emocionalmente e aplicação da respiração consciente como ancoragem.	-a libertação de juízos de valor relativos aos outros, responsabilização pelas suas ações e pelo seu bem-estar; -a identificação das necessidades expressas pelas suas emoções; -a suspensão da ação perante o desequilíbrio emocionalmente e aplicação da respiração consciente como ancoragem.	-na libertação de juízos de valor relativos aos outros, responsabilização pelas suas ações e pelo seu bem-estar; -na identificação das necessidades expressas pelas suas emoções; -na suspensão da ação perante o desequilíbrio emocionalmente e aplicação da respiração consciente como ancoragem.	-na libertação de juízos de valor relativos aos outros, responsabilização pelas suas ações e pelo seu bem-estar; -na identificação das necessidades expressas pelas suas emoções; -na suspensão da ação perante o desequilíbrio emocionalmente e aplicação da respiração consciente como ancoragem.
<b>Domínios/subdomínios</b>		<b>Nível 1</b>	<b>Nível 2</b>	<b>Nível 3</b>	<b>Nível 4</b>	<b>Nível 5</b>
		<b>Insuficiente (0% a 19%)</b>	<b>Insuficiente (20% a 49%)</b>	<b>Suficiente (50% a 69%)</b>	<b>Bom (70% a 89%)</b>	<b>Muito Bom (90% a 100)</b>
<b>Atitudes e valores transversais</b>	<b>Comportamento</b>	✓ 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.
	<b>Autonomia</b>	✓ Não realiza as tarefas de forma autónoma.	✓ É pouco autónomo na realização das tarefas.	✓ Revela alguma autonomia na realização das tarefas.	✓ Revela autonomia na realização das tarefas.	✓ Revela elevada autonomia na realização das tarefas.

		<p>✓ Não planeia o trabalho a desenvolver.</p> <p>✓ Não faz as adaptações necessárias com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Não revela capacidade de iniciativa.</p>	<p>✓ Planeia com muitas dificuldades o trabalho a desenvolver.</p> <p>✓ Faz poucas adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela pouca capacidade de iniciativa.</p>	<p>✓ Planeia de forma satisfatória o trabalho a desenvolver.</p> <p>✓ Faz algumas adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela, por vezes, capacidade de iniciativa.</p>	<p>✓ Planeia com facilidade o trabalho a desenvolver.</p> <p>✓ Faz com facilidade adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela capacidade de iniciativa.</p>	<p>✓ Planeia com muita facilidade o trabalho a desenvolver.</p> <p>✓ Faz com muita facilidade adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela elevada capacidade de iniciativa.</p>
	<b>Empenho/ participação</b>	<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>

	<b>Cooperação/colaboração</b>	<p>✓ Não trabalha em equipa de forma assertiva, não manifesta espírito de entreajuda nem partilha responsabilidades.</p> <p>✓ Não toma decisões conjuntas nem trabalha de forma interdependente.</p> <p>✓ Não respeita o espaço de intervenção nem a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha em equipa de forma pouco assertiva, sem espírito de entreajuda nem partilha de responsabilidades.</p> <p>✓ Toma poucas decisões conjuntas e trabalha de forma pouco interdependente.</p> <p>✓ Tem dificuldade em respeitar o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha em equipa com certa assertividade, algum espírito de entreajuda, partilhando algumas responsabilidades.</p> <p>✓ Toma algumas decisões conjuntas e trabalha, por vezes, de forma interdependente.</p> <p>✓ Respeita, por vezes, o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha em equipa de forma assertiva, manifesta espírito de entreajuda, partilhando responsabilidades.</p> <p>✓ Toma decisões conjuntas e trabalha de forma interdependente.</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, partilhando responsabilidades.</p> <p>✓ Toma sempre decisões conjuntas e trabalha sempre de forma interdependente.</p> <p>✓ Respeita plenamente o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>
	<b>Uso das tecnologias da informação e comunicação</b>	<p>✓ Não usa as TIC de forma adequada nem assertiva.</p> <p>✓ Não utiliza as TIC de forma segura nem responsável para comunicar, partilhar e interagir.</p>	<p>✓ Usa as TIC de forma pouco adequada e pouco assertiva.</p> <p>✓ Utiliza as TIC de forma pouco segura e pouco responsável para comunicar, partilhar e interagir.</p>	<p>✓ Usa satisfatoriamente as TIC de forma adequada e assertiva.</p> <p>✓ Utiliza satisfatoriamente as TIC de forma segura e responsável para comunicar, partilhar e interagir.</p>	<p>✓ Usa facilmente as TIC de forma adequada e assertiva.</p> <p>✓ Utiliza frequentemente as TIC de forma segura e responsável para comunicar, partilhar e interagir.</p>	<p>✓ Usa plenamente as TIC de forma adequada e assertiva.</p> <p>✓ Utiliza sempre as TIC de forma segura e responsável para comunicar, partilhar e interagir.</p>