



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:	Mindfulness	2.º ciclo	6.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	<p>O aluno não:</p> <ul style="list-style-type: none"> -realiza a iniciação da meditação sentada; -estabelece ligação ao corpo através da componente sensorial; -modifica conscientemente a respiração, tornando-a mais profunda em 	<p>O aluno manifesta dificuldades:</p> <ul style="list-style-type: none"> -na iniciação da meditação sentada; -em estabelecer ligação ao corpo através da componente sensorial; -em modificar conscientemente a respiração, tornando-a mais profunda em 	<p>O aluno realiza de forma suficiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> -a iniciação da meditação sentada; -a ligação ao corpo através da componente sensorial; -a modificação consciente da respiração, tornando-a mais profunda em 	<p>O aluno manifesta facilidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> -na iniciação da meditação sentada; -em estabelecer a ligação ao corpo através da componente sensorial; -em modificar conscientemente a respiração, tornando-a mais profunda em 	<p>O aluno manifesta grande facilidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> -na iniciação da meditação sentada; -em estabelecer a ligação ao corpo através da componente sensorial; -em modificar conscientemente a respiração, tornando-a mais profunda em

	<p>situações do cotidiano;</p> <p>-previne estados de ansiedade e de stress, regulando o fluxo respiratório.</p>	<p>situações do cotidiano;</p> <p>-em prevenir estados de ansiedade e de stress, regulando o fluxo respiratório.</p>	<p>situações do cotidiano;</p> <p>-a prevenção de estados de ansiedade e de stress, regulando o fluxo respiratório.</p>	<p>situações do cotidiano;</p> <p>-em prevenir estados de ansiedade e de stress, regulando o fluxo respiratório.</p>	<p>situações do cotidiano;</p> <p>-em prevenir estados de ansiedade e de stress, regulando o fluxo respiratório.</p>
Concentração	<p>O aluno não:</p> <p>-associa o <i>mindfulness</i> à quietude corporal;</p> <p>- amplia a consciência sobre as sensações;</p> <p>-observa os pensamentos;</p> <p>-pratica a atenção plena.</p>	<p>O aluno manifesta dificuldades:</p> <p>-em associar o <i>mindfulness</i> à quietude corporal;</p> <p>-em ampliar a consciência sobre as sensações;</p> <p>-em observar os pensamentos;</p> <p>-em praticar a atenção plena.</p>	<p>O aluno realiza de forma suficiente:</p> <p>-a associação do <i>mindfulness</i> à quietude corporal;</p> <p>-a ampliação da consciência sobre as sensações;</p> <p>-a observação dos pensamentos;</p> <p>-a prática da atenção plena.</p>	<p>O aluno manifesta facilidade:</p> <p>-em associar o <i>mindfulness</i> à quietude corporal;</p> <p>-em ampliar a consciência sobre as sensações;</p> <p>-em observar os pensamentos;</p> <p>-em praticar a atenção plena.</p>	<p>O aluno manifesta grande facilidade:</p> <p>-em associar o <i>mindfulness</i> à quietude corporal;</p> <p>-em ampliar a consciência sobre as sensações;</p> <p>-em observar os pensamentos;</p> <p>-em praticar a atenção plena.</p>
Compreensão	<p>O aluno não:</p> <p>-desenvolve a escuta empática e não dá valor ao silêncio;</p> <p>-diferencia a realidade da interpretação;</p> <p>-reconhece que aquilo que pode parecer uma dificuldade pode transformar-se numa</p>	<p>O aluno manifesta dificuldades:</p> <p>-na escuta empática e em dar valor ao silêncio;</p> <p>-na diferenciação da realidade em relação à interpretação;</p> <p>-em reconhecer que aquilo que pode parecer uma dificuldade pode transformar-se numa</p>	<p>O aluno manifesta de forma suficiente:</p> <p>-o desenvolvimento da escuta empática e no dar valor ao silêncio;</p> <p>-a diferenciação da realidade em relação à interpretação;</p> <p>-que reconhece que aquilo que pode parecer uma</p>	<p>O aluno manifesta facilidade:</p> <p>-no desenvolvimento da escuta empática e no dar valor ao silêncio;</p> <p>-na diferenciação da realidade em relação à interpretação;</p> <p>-em reconhecer que aquilo que pode parecer uma dificuldade pode</p>	<p>O aluno manifesta grande facilidade:</p> <p>-no desenvolvimento da escuta empática e no dar valor ao silêncio;</p> <p>-na diferenciação da realidade em relação à interpretação;</p> <p>-em reconhecer que aquilo que pode parecer uma</p>

	via de crescimento e de progresso; -se identifica com o observador de si mesmo.	via de crescimento e de progresso; -em se identificar com o observador de si mesmo.	dificuldade pode transformar-se numa via de crescimento e de progresso; -que se identifica com o observador de si mesmo.	transformar-se numa via de crescimento e de progresso; -em se identificar com o observador de si mesmo.	dificuldade pode transformar-se numa via de crescimento e de progresso; -em se identificar com o observador de si mesmo.
Responsabilidade	O aluno não: -manifesta empenho para sair do automatismo; -exprime emoções nem liberta tensões, fazendo uma autorregulação; -começa a conhecer os próprios limites de resistência e não os aceita; -solta os juízos de valor relativos aos outros e não se responsabiliza pelo seu bem-estar.	O aluno manifesta dificuldades: -em se empenhar para sair do automatismo; -em exprimir emoções e em libertar tensões, fazendo uma autorregulação; -em conhecer os próprios limites de resistência e em os aceitar; -em soltar os juízos de valor relativos aos outros e em se responsabilizar pelo seu bem-estar.	O aluno manifesta de forma suficiente: -que se empenha para sair do automatismo; -que exprime emoções e liberta tensões, fazendo uma autorregulação; -que conhece os próprios limites de resistência e os aceita; -que solta os juízos de valor relativos aos outros e que se responsabiliza pelo seu bem-estar.	O aluno manifesta facilidade: -em se empenhar para sair do automatismo; -em exprimir emoções e em libertar tensões, fazendo uma autorregulação; -em conhecer os próprios limites de resistência e em os aceitar; -em soltar os juízos de valor relativos aos outros e em se responsabilizar pelo seu bem-estar.	O aluno manifesta grande facilidade: -em se empenhar para sair do automatismo; -em exprimir emoções e em libertar tensões, fazendo uma autorregulação; -em conhecer os próprios limites de resistência e em os aceitar; -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)
Comportamento	∨ Não adota postura nem linguagem	∨ Raramente adota postura e linguagem	∨ Adota, por vezes, uma postura e linguagem	∨ Adota uma postura e linguagem corretas à	∨ Adota uma postura e linguagem exemplares

Atitudes e valores transversais		corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.
	Autonomia	<p>✓ Não realiza as tarefas de forma autónoma.</p> <p>✓ Não planeia o trabalho a desenvolver.</p>	<p>✓ É pouco autónomo na realização das tarefas.</p> <p>✓ Planeia com muitas dificuldades o trabalho a desenvolver.</p>	<p>✓ Revela alguma autonomia na realização das tarefas.</p> <p>✓ Planeia de forma satisfatória o trabalho a desenvolver.</p>	<p>✓ Revela autonomia na realização das tarefas.</p> <p>✓ Planeia com facilidade o trabalho a desenvolver.</p>	<p>✓ Revela elevada autonomia na realização das tarefas.</p> <p>✓ Planeia com muita facilidade 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>✓ Faz poucas adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela pouca capacidade de iniciativa.</p>	<p>✓ Faz algumas adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela, por vezes, capacidade de iniciativa.</p>	<p>✓ Faz com facilidade adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela capacidade de iniciativa.</p>	<p>✓ Faz com muita facilidade adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela elevada capacidade de iniciativa.</p>
Empenho/ participação	<p>✓ Não demonstra responsabilidade a nível da assiduidade, pontualidade e material necessário.</p>	<p>✓ Raramente demonstra responsabilidade a nível da assiduidade, pontualidade e material necessário.</p>	<p>✓ Apresenta uma assiduidade e pontualidade regulares, trazendo regularmente o material necessário.</p>	<p>✓ Apresenta uma assiduidade regular e raramente chega atrasado e raramente se esquece de apresentar o material necessário para a aula.</p>	<p>✓ É assíduo, pontual e traz sempre o material necessário para a aula.</p>	
	<p>✓ Não executa as tarefas propostas de forma empenhada e</p>	<p>✓ Raramente executa as tarefas propostas de forma empenhada e</p>	<p>✓ Executa regularmente as tarefas propostas de forma empenhada e</p>	<p>✓ Executa as tarefas propostas quase sempre de forma</p>	<p>✓ Executa sempre as tarefas propostas de forma empenhada e</p>	

	<p>nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ Não participa na aula de forma pertinente e oportuna.</p>	<p>nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ A sua participação na aula não é pertinente nem oportuna.</p>	<p>nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ Participa na aula de forma pertinente e oportuna.</p>	<p>empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ Participa na aula de forma muito pertinente e oportuna.</p>	<p>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, não manifesta espírito de entreatajuda 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 entreatajuda 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 entreatajuda, 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 entreatajuda, 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 entreatajuda, 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>
Uso das tecnologias da informação e comunicação	<p>✓ Não usa as TIC de forma adequada nem assertiva.</p> <p>✓ Não utiliza as TIC de forma segura nem</p>	<p>✓ Usa as TIC de forma pouco adequada e pouco assertiva.</p> <p>✓ Utiliza as TIC de forma pouco segura e pouco</p>	<p>✓ Usa satisfatoriamente as TIC de forma adequada e assertiva.</p> <p>✓ Utiliza satisfatoriamente as TIC de forma</p>	<p>✓ Usa facilmente as TIC de forma adequada e assertiva.</p> <p>✓ Utiliza frequentemente as TIC de forma segura</p>	<p>✓ Usa plenamente as TIC de forma adequada e assertiva.</p> <p>✓ Utiliza sempre as TIC de forma segura e</p>

		responsável para comunicar, partilhar e interagir.	responsável para comunicar, partilhar e interagir.	segura e responsável para comunicar, partilhar e interagir.	e responsável para comunicar, partilhar e interagir.	responsável para comunicar, partilhar e interagir.
--	--	--	--	---	--	--