



CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

Ano letivo: 2023-2024

Disciplina	Arco-íris	Ano(s)	6º
------------	-----------	--------	----

DOMÍNIOS	DOMÍNIOS ESPECÍFICOS DA DISCIPLINA e ACPA ¹	DESCRITORES	PONDERAÇÃO	AVALIAÇÃO	
				FORMATIVA	SUMATIVA
Desenvolvimento pessoal e social	Responsabilidade ¹ (E, F)	<ul style="list-style-type: none"> - Pontualidade - Assiduidade - Material necessário - Trabalhos de casa - Trabalhos formativos 	30%	<ul style="list-style-type: none"> - Observação quotidiana - <i>Feedback</i> contínuo e correção de comportamentos 	<ul style="list-style-type: none"> - Observação sistemática - Registos de observação de desempenho
	Autonomia ¹ (E, F)	<ul style="list-style-type: none"> - Espírito crítico - Criatividade/Inovação - Persistência - Empenho - Participação 			
	Sociabilidade ¹ (E, F)	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperação - Respeito - Tolerância - Solidariedade - Imparcialidade 			
Conhecimentos e capacidades	Capacidade de atenção e concentração.	<ul style="list-style-type: none"> - Saber distanciar-se - distinguir quem é daquilo que sente e/ou pensa; - Aprender a não ruminar nos pensamentos (i.e., não entrar em conjeturas que possam causar stress e ansiedade); - Desenvolver a consciencialização e o domínio do corpo (com destaque para a respiração) e da mente; - Desenvolver a capacidade de atenção e concentração (com consequente aumento do foco e melhoria no sucesso escolar); 	20%	<ul style="list-style-type: none"> - Atividades lúdicas ou dinâmicas de grupo relacionadas com o tema de cada aula - Exercícios de relaxamento - Exercícios de meditação mindfulness e técnicas de visualização 	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de avaliação
	Consciência e gestão emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer, reconhecer e integrar emoções - Experienciar a vida no presente/ sair do estado de "piloto automático". - Melhorar a gestão da ansiedade e otimizar a autoconfiança; - Desenvolver a capacidade de tomar decisões mais conscientes e adequadas ao contexto em causa, em situações de conflito interno ou de grupo; - Estimular o desenvolvimento de melhores relações consigo e com os outros; - Trabalhar a empatia a partir da cooperação, em grupo alargado, em pequeno grupo ou pares. 	40%	<ul style="list-style-type: none"> - Atividades lúdicas ou dinâmicas de grupo relacionadas com o tema de cada aula - Exercícios de relaxamento - Exercícios de meditação mindfulness e técnicas de visualização 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de guiões de meditação guiada



	Criatividade e expressividade	- Desenvolver a espontaneidade e a criatividade; - Pesquisar e selecionar o material adequado para a construção de guiões de meditação.	10%	- Exercícios de meditação mindfulness e técnicas de visualização	
--	-------------------------------	--	-----	--	--

1 - ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA): **A** - Linguagem e textos; **B** - Informação e comunicação; **C** - Raciocínio e resolução de problemas; **D** - Pensamento crítico e pensamento criativo; **E** - Relacionamento interpessoal; **F** - Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G** - Bem-estar, saúde e ambiente; **H** - Sensibilidade estética e artística; **I** - Saber científico, técnico e tecnológico; **J** - Consciência e domínio do corpo

CALVÃO, setembro de 2023