

## **Educação Física (1/2)**

Enquadrada num vasto leque de áreas curriculares que têm como objectivo primordial a formação multifacetada dos alunos no decorrer da escolaridade, a Educação Física contém um valor pedagógico específico, uma vez que grande parte dos contributos patrimoniais que promove não podem ser atingidos nem desenvolvidos em qualquer outra área do currículo escolar. Contrariar o analfabetismo motor e a educação para a qualidade de vida, bem-estar e saúde, são alguns dos objectivos específicos da disciplina e pressupõe a criação de meios e estratégias para que um determinado conjunto de competências específicas seja atingido. A aprendizagem da auto-regulação dos Estados de Humor com vista à melhoria da qualidade de vida e bem-estar, através da actividade física, é uma das metas da Educação Física. Para tal, é necessário que efectivamente a actividade física da disciplina proporcione experiências gratificantes. Por outro lado, a importância do efeito crónico sobre os estados de humor que, eventualmente se pode verificar, motivado pela presença de duas aulas de Educação Física semanais, é também decisiva na medida em que, por si mesmas, podem contribuir para a qualidade de vida dos alunos. O meio de que se serve a Educação Física para atingir os seus objectivos é a Actividade Física. Pretende-se com ela melhorar a aptidão física, promover o gosto pela sua prática regular, promover o desenvolvimento de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio das quais se desenvolvem as actividades físicas e assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas de diferentes actividades físicas, tais como as actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnicas, tácticas, regulamentares e organizativas.

## Educação Física (2/2)

Dentro do conjunto de actividades físicas utilizadas pela Educação Física, ressaltam, com papel primordial e quase permanente, as actividades físicas desportivas. A sua aprendizagem pressupõe a reprodução de habilidades técnicas ou padrões de movimento que o aluno deve identificar, assim como a sua utilização adequada, na sequência da leitura que faz de situações de jogo formal.

O carácter analítico da abordagem das técnicas específicas das modalidades desportivas é assim uma realidade concretizada na repetição sistemática de gestos técnicos em situações simplificadas com vista à sua assimilação e consolidação. O carácter global da abordagem destas técnicas centra-se na aprendizagem do acto táctico, materializado na adequação da técnica às situações de jogo formal e decorrentes da leitura das mesmas.

Importante será não negligenciarmos as características peculiares da actividade física na disciplina de Educação Física. Ao contrário do que acontece na maioria dos estudos existentes relativos à influência da actividade física nos estados de humor (nos quais esta influência é analisada em situações de prática voluntária ou seja, por escolha e opção pessoais ou em situações de cooperação voluntária nos estudos), a disciplina de Educação Física é uma disciplina obrigatória e de assiduidade obrigatória. Além deste factor, há que reconhecer a provável pressão que se pode abater sobre os alunos, quando consideramos que a sua avaliação nesta disciplina pode ser determinante na sua aprovação ou retenção no ano de escolaridade.