

OBJECTIVOS¹ DA EDUCAÇÃO FÍSICA

“Na perspectiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar:

- *Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.*
- *Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.*
- *Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:*
 - *actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, táctica, regulamentar e organizativa;*
 - *actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;*
 - *actividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;*
 - *jogos tradicionais e populares.*
- *Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.*
- *Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando:*
 - *a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;*
 - *a ética desportiva;*
 - *a higiene e a segurança pessoal e colectiva;*
 - *a consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.”*

¹ In Programas Nacionais de Educação Física