



Área do conhecimento: Linguagens

Componente curricular: Educação Física

Ano/Segmento de ensino: 8.º Ano do Ensino Fundamental

**Prezado(a) Estudante,**

Esta **Trilha de Aprendizagem** apresenta possíveis caminhos para o desenvolvimento de habilidades relacionadas ao componente curricular e tem o objetivo de auxiliá-lo(a) na sua rotina de estudos para que você alcance o desempenho esperado.

No decorrer da Trilha, você poderá compreender melhor os temas estudados e ampliar seus conhecimentos, por meio de diferentes estratégias que visam contribuir para o seu processo de aprendizagem.

Segue abaixo a relação de unidades temáticas, objetos de conhecimento e habilidades a serem desenvolvidas.

UNIDADES TEMÁTICAS E OBJETOS DE CONHECIMENTO	HABILIDADES
<p><b>GINÁSTICAS</b></p> <p>Ginástica de condicionamento físico</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Treinamento Funcional</li></ul>	<p><b>(EF89EF07)</b> Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.</p>

## 1. APROXIMAÇÃO

### Aulas e materiais disponíveis

- Assista às videoaulas referentes ao objeto de conhecimento, disponibilizadas pelo seu professor no Microsoft Teams. Registre os pontos mais importantes.

## 2. PERCEÇÃO E PREPARAÇÃO

**Videoaula relacionada ao objeto de conhecimento com a proposta de aula invertida, na qual o aluno registra tópicos relevantes durante a realização da atividade:**

- Treinamento funcional: treino ideal para melhorar a sua rotina.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Nn9lBuLuVNQ>

## 3. FEEDBACK

Entre em contato com o(a) professor(a), por meio da ferramenta Microsoft Teams — Equipe Chat Professor, caso necessite de suporte para utilizar a Trilha de Aprendizagem ou esclarecer dúvidas.

## 4. AVALIAÇÃO

As orientações para a Avaliação de Recuperação seguirão posteriormente.