



Área do conhecimento: Linguagens

Componente curricular: Educação Física

Ano/Segmento de ensino: 9.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 TEMÁTICA E OBJETOS DE CONHECIMENTO | HABILIDADES |
|---|---|
| GINÁSTICAS Ginástica de condicionamento físico ➤ Treinamento Funcional | (EF89EF07) 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. |

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. PERCEPÇÃO 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: o 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.