



**Área do conhecimento: Linguagens e suas Tecnologias**

**Componente curricular: Educação Física**

**Ano/Segmento de ensino: 2.ª Série do Ensino Médio**

**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 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>• Ginástica de academia</li></ul>	<p><b>COMPETÊNCIA DE ÁREA 4 – Relacionar, criticamente, a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais.</b></p> <p><b>H6</b> – Avaliar a importância dos exercícios físicos na prevenção e tratamento de doenças.</p> <p><b>H7</b> – Analisar, criticamente, o “modismo” dentro das academias no que tange a ginástica de condicionamento físico, seus riscos e benefícios.</p> <p><b>H8</b> – Compreender a importância da prática regular de exercícios físicos na qualidade de vida dos praticantes.</p> <p><b>H12</b>– Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e a utilização de medicamentos para ampliar o rendimento do participante.</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. PERCEPÇÃO E PREPARAÇÃO

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

- Ginástica de academia: o que é, história e tipos.  
<https://www.posfmu.com.br/ginastica-de-academia-o-que-e-historia-e-tipos/noticia/641>
- Ginásticas de academia, práticas contemporâneas, modismo e tendências  
[https://pt.slideshare.net/junior\\_oliveira/aula-ginasticas-de-academia](https://pt.slideshare.net/junior_oliveira/aula-ginasticas-de-academia)

## 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.