



Área do Conhecimento:	Linguagens e suas Tecnologias
Componente Curricular:	Educação Física
Ano/Série:	2ª 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 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	OBJETOS DE CONHECIMENTO	HABILIDADES
GINÁSTICAS	Ginástica de condicionamento físico Ginástica de academia	(CSMM – EM13ED06) Avaliar a importância dos exercícios físicos na prevenção e tratamento de doenças. (CSMM – EM13ED07) Analisar, criticamente, o “modismo” dentro das academias no que tange a ginástica de condicionamento físico, seus riscos e benefícios. (CSMM – EM13ED08) Compreender a importância da prática regular de exercícios físicos na qualidade de vida dos praticantes. (CSMM – EM13ED09) Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e a utilização de medicamentos para ampliar o rendimento do participante.

1. APROXIMAÇÃO

Aulas e materiais disponíveis:

▶ Assista às videoaulas referentes ao objeto de conhecimento, disponibilizadas pelo(a) professor(a) na ferramenta 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 estudante 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

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 na realização das atividades.

4. AVALIAÇÃO

As orientações para a Avaliação de Recuperação seguirão posteriormente.