



Área do Conhecimento:	Linguagens
Componente Curricular:	Educação Física
Ano/Série:	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	OBJETOS DE CONHECIMENTO	HABILIDADES
<b>GINÁSTICAS</b>	Ginástica de condicionamento físico <ul style="list-style-type: none"><li>• Treinamento Funcional</li></ul>	<b>(BNCC – 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.

## 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

**Videoaula relacionada ao objeto de conhecimento com a proposta de aula invertida, na qual o estudante 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 na realização das atividades.

## 4. AVALIAÇÃO

As orientações para a Avaliação de Recuperação seguirão posteriormente.