



SEMANAS 21 e 22

## SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

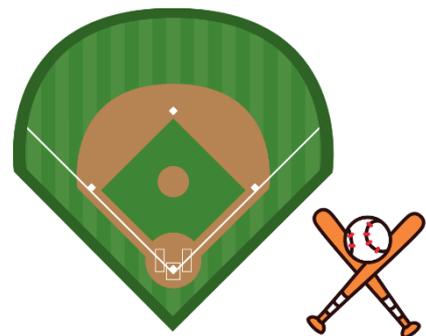
4º e 5º anos do Ensino Fundamental

ESPORTES



## ESPORTES DE CAMPO E TACO

Esportes de Campo e Taco são **modalidades** que têm como **objetivo rebater a bola lançada pelos adversários** o mais longe possível, tentando **percorrer o maior número possível de bases**. Entre esses esportes estão o baseball, o críquete e o softbol. A figura ao lado apresenta uma ilustração de um campo de baseball.



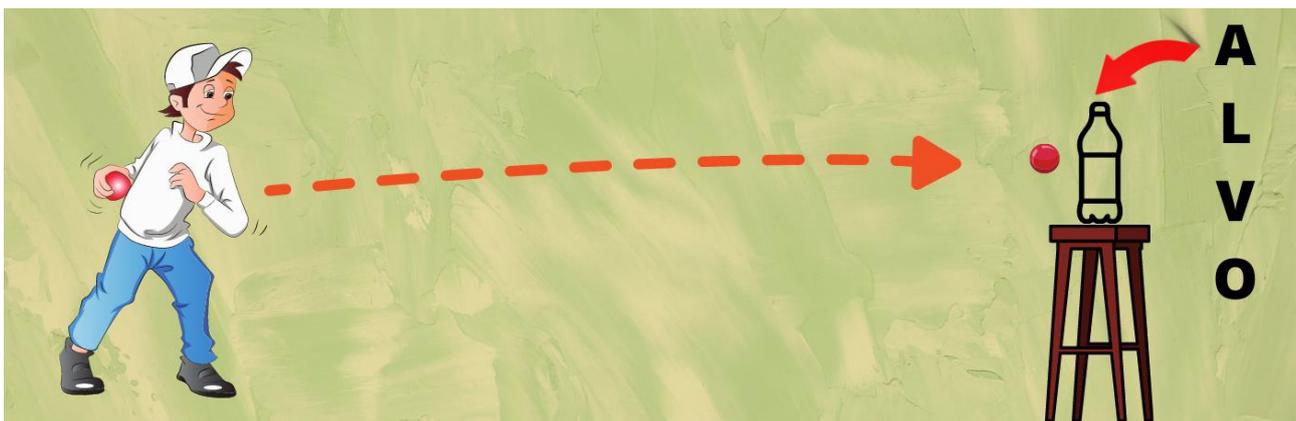
Acessando o link [https://youtu.be/R8\\_vY5mVOIY](https://youtu.be/R8_vY5mVOIY) você encontra informações sobre as regras e mais explicações sobre o baseball.



## MEXA-SE!

Escolha ao menos uma das habilidades abaixo para treinar:

1. **Arremesso:** Estabeleça um alvo que pode ser uma marcação na parede ou garrafas pets no chão. Em seguida, execute o movimento de lançamento da bola tentando derrubá-las. Você pode utilizar meias ou outro material para tentar derrubá-las com seus arremessos. No link <https://youtu.be/XjfYfgrHOiU> você encontra mais explicações sobre como executar um arremesso.



2. **Batida:** Treinar a habilidade da batida pode ser útil para os Esportes de Campo e Taco (como o baseball), para os Esportes de Rede e Parede (como o tênis) e para o desenvolvimento motor. Assim, é uma habilidade importante a ser desenvolvida. Na ilustração abaixo você encontra algumas possibilidades de treinar a batida. Se conseguir, escolha uma forma e adapte a prática a sua realidade:



IMAGEM RETIRADA DE: CADERNO DE APOIO PEDAGÓGICO. REPERTÓRIO DE ATIVIDADES PARA A INICIAÇÃO ESPORTIVA. MEC.



## **PENSE E RESPONDA!**

1. Assinale quais dos esportes abaixo são considerados de Campo e Taco:
  - A. ( ) Futebol de Campo
  - B. ( ) Rugby
  - C. ( ) Baseball
  - D. ( ) Tênis
2. Você realizou a atividade proposta?  
( ) Sim ( ) Não
3. Caso tenha realizado a atividade conte como foi praticar. Caso não tenha realizado explique o motivo.

---

---

---

---

**“Sucesso é o acúmulo de pequenos esforços, repetidos dia e noite.”**  
**Robert Collier**