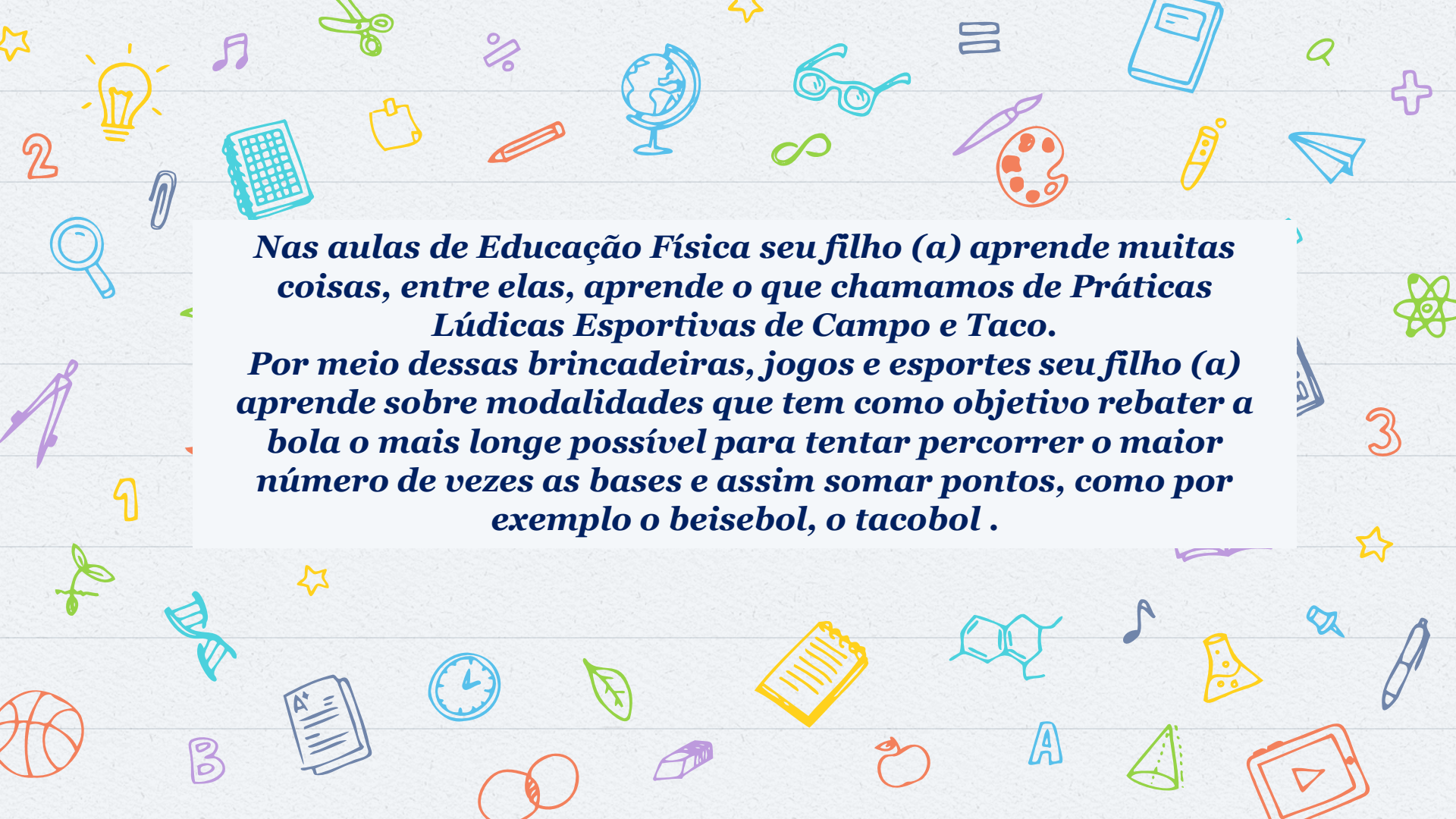




# *Educação Física* *5º Ano*



***Nas aulas de Educação Física seu filho (a) aprende muitas coisas, entre elas, aprende o que chamamos de Práticas Lúdicas Esportivas de Campo e Taco. Por meio dessas brincadeiras, jogos e esportes seu filho (a) aprende sobre modalidades que tem como objetivo rebater a bola o mais longe possível para tentar percorrer o maior número de vezes as bases e assim somar pontos, como por exemplo o beisebol, o tacobol .***

# Beisebol



## *Equipamentos*

*Além dos equipamentos usados nas jogadas propriamente ditas, há também aqueles que garantem a proteção individual dos jogadores, tornando-se portanto, essenciais no esporte.*



***Taco:** um dos principais ícones do esporte, os tacos de beisebol normalmente são feitos de madeira, medindo até 1,5m de comprimento e pesando até 1 kg.*

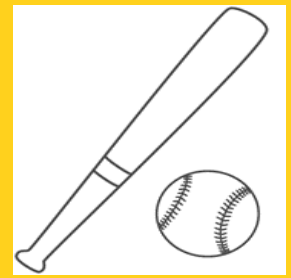
***Bola:** a bola utilizada no esporte é relativamente pequena. Ela mede entre 10 e 40 centímetros e pesa cerca de 140 gramas. É feita de cortiça, lã, algodão, borracha e revestida por couro. Ao longo da partida são substituídas diversas vezes por ter uma vida útil bem curta.*

***Luva:** é feita em couro com costuras reforçadas de linhas que podem ser de algodão, poliéster ou náilon.*

*Além destes, todos os jogadores usam um uniforme completo, com camiseta, calça, cinto, meia, boné e chuteira. Alguns, podem usar ainda, capacetes, protetores peitorais, máscara, caneleiras, entre outros.*



**1) Diga o nome de um esporte em que os jogadores usam um Bastão de madeira (taco) para rebater a bola?**



**2) Você conhece um jogo que a turma se divide em duas equipes: uma turma fica com o taco; a outra, com a bola. Quatro quadrados são desenhados no chão do pátio ou da quadra e numerados de 1 a 4. Os rebatedores tem que percorrer pelos quatro quadrados? Qual o nome desse jogo?**

**3) No jogo “base quatro” existem algumas regras. Cite abaixo três dessas regras?**

- a)
- b)
- c)

## ***VAMOS PRATICAR SEU ARREMESSO E PRECISÃO!***

***Coloque um balde encostado na parede.***

***Afaste-se do balde o suficiente para se desafiar.***

***Arremesse as bolinhas uma seguida da outra com o objetivo de acertar o balde.***

***Repita a mesma atividade, mas aumente a distância entre você e o balde.***

***Em seguida arremesse as bolinhas uma a uma, mas com mais força e na direção da parede, com o objetivo de fazer com que as bolinhas caiam no balde novamente.***



## ***VAMOS PRATICAR A REBATIDA!***

***Pegue o taco e peça para que alguém lance uma bolinha para você.***

***Tente rebater a bolinha com o objetivo de acertá-la no balde.***

***Repita quantas vezes quiser.***





***Se possível, registre seus treinamentos, com fotos ou até mesmo vídeos.***





***Esperamos que todos possam aproveitar essas atividades!***

**Esse material foi preparado a partir  
habilidade  
(HCEFo5EFo3AT) Experimentar e fruir  
esportes de Campo e Taco comparando  
seus elementos comuns, criando  
estratégias individuais e coletivas básicas  
para a sua execução, prezando pelo  
trabalho coletivo e pelo protagonismo.**



