

学習課題(小学校全学年)

【^{たいいく}体育】

けがをしないよう、まわりをよくたしかめて^{とく}取り組みましょう。^{どうぐ}道具をつかうときは、かたい^{もの}物や^{もの}われる物は^{あんぜん}つかわず、安全におこないましょう。

<学習内容>

※^{どうが}参考動画

https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/shido/home_karada_.html



◆「^{つか}タオル」を使った^{うんどう}さまざまな運動に^{とく}取り組みましょう。 やってみよう!

(1) ^{からだ}体をのばしたり、^{うんどう}ほぐしたりする運動

ひじをのばして

からだをよこにたおそう!



からだをうしろのほうに
ひねってみよう!



ひざをのばして
あしやこしをのばそう!



タオルをまたいで、せなかがわをとおって、
まえにもどそう!
スムーズにからだをいっしゅうできるかな?

※はじめのいちからどれくらいうごかせるかな? じぶんのからだのやわらかさをおうちのひとにみてもらったり、かがみでかくにんしたりしてみましょう。

(2) ^{ちから}力いっぱい^ふ振る^{うんどう}運動



あたまの上でふって
みよう!



からだのまえでよこに
8のじをかくように!

やきゅうのバットを
イメージして



ピッチャーを
イメージして



ラケットでボールを
うつように



かんが考えてみよう!

- ・^{つか}タオルを使って、^{うんどう}どんな運動ができるか
^{かんが}考えて、やってみましょう。



上のうんどうのつづきをかんがえたり、
ほかのうんどうをかんがえたりしてみましょう。
タオルを広げたり、丸めたりしてもいいね!

<保護者による関わり方のポイント>※可能な範囲でお願いします。

- ・体づくり運動は、運動の楽しさを味わいながら、体の基本的な動きを身に付けていくことを目指しています。また、自分に合った運動の行い方を工夫できるようにすることも大切にしています。
- ・何度もチャレンジしたり、自分なりに行い方を工夫したりする姿をぜひほめていただきたいと思います。