

学習課題(小学校全学年)

【体育】

けがをしないよう、まわりをよくたしかめて取り組みましょう。

<学習内容>

※参考動画

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



◆「体力を調べる動き」に挑戦し、再び自分の体力を調べましょう。

(1) めあてを確認しましょう。

めあて～今年の自分の成長を確かめる。

(2) 6種類の「体力を調べる動き」に挑戦し、得点を記録しましょう。

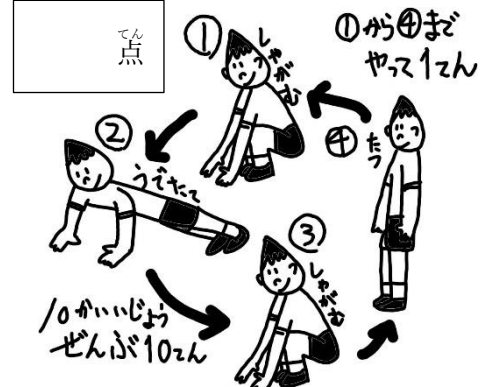
① 棒バランス…巧みさ



② 30秒拍手…粘り



③ バーピー…素早さ



④ 綱渡りジャンプ…バランス



⑤ V字バランス…力強さ



⑥ 手のひらペツタン…柔らかさ



(3) 記録から自分の成長と課題を確かめ、今後取り組みたいことを決めましょう。

<保護者によるかかわり方のポイント>※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。
- ・失敗しても何度もチャレンジしたり、時間や距離を変えるなどの仕方をしたりする姿を、ぜひほめていただきたいと思います。