

学習課題(小学校全年生)



【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。道具をつかうときは、かたい物やわれる物はつかわず、安全におこないましょう。

<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、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～自分の得意、苦手を知る。

(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

てん 点

・1びょう1てん
・10びょういじょう
ぜんぶ10てん

② 30秒拍手…粘り

てん 点

・10かい1てん
・100かいいじょう
ぜんぶ10てん
(くれない)
72かい→7てん
99かい→9てん

③ バーピー…素早さ

てん 点

・①から④まで
やって1てん
10かいいじょう
ぜんぶ10てん

④ 綱渡りジャンプ…バランス

てん 点

① 本をとびこえて
② ほそくおった
しんぶんしの上に
ちやくちする

・1さつ1てん
・10さついじょうぜんぶ10てん

⑤ V字バランス…力強さ

てん 点

ゆがみ
手とおしを
あげる

・1びょう1てん
・10びょういじょう
ぜんぶ10てん

⑥ 手のひらペツタン…柔らかさ

てん 点

・本なし10てん
・10ひく本のかず

(3) 記録を見て、自分の体力を確認しましょう。

<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。
- ・何度もチャレンジしたり、自分なりにコツを見つけて工夫したりする姿を、ぜひほめていただきたいと思ひます。