

学習課題(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



◆「60秒間足踏みチャレンジ」に挑戦し、巧みさと粘り強さとバランスを高めましょう。

(1) めあてを確認しましょう。

めあて～60秒間ぴったり足踏みを60回しよう

(2) 60秒間足踏みチャレンジに挑戦してみる。

※うまくつづけてぴったりにするコツはあるかな？



【やり方】

- ・新聞紙（1枚）の真ん中に乗る。
- ・目をつぶり足踏みを始め、時間を計測し始める。
- ・左右の足踏みをすると1回と数える。
- ・60回数えたら足踏みを止める。
- ・何秒だったかを確認する。



もし足踏みをしている途中で、新聞紙から出てしまっても、また新聞紙の中にもどれば続けることができます。

(3) めあてをふりかえる。

ぴったりにするために、どんなことをくふうしましたか？

<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。