

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



◆「いろいろなポーズ」に挑戦し、バランスと力強さを高めましょう。

(1) めあてを確認しましょう。

めあて～バランスをとりながら10秒とまる

(2) 6つのバランス遊びに挑戦する。

※うまくバランスをとるコツはあるかな？

①飛行機のポーズ

片足で立ち、胸をたおして、手を広げる。



②Tのポーズ

片手で体を支え、Tの字になるようにする。

なれてきたら、足を上げ「天」の字になる。



④Vのポーズ

足をのばし、手をついてすわる。そして足を静かに床から離す。次に手をはなす。



⑤くまちゃんのポーズ

手と足をつき、よつんばいになる。そして片足をあげる。なれてきたら片手をあげる。

③ねこちゃんのポーズ

手とひざをつき、よつんばいになる。そして足や手を床からはなす。なれてきたら、手足同時にはなしてみる。



⑥おんどりのポーズ

しゃがんで足と足の間に手をつく。静かに前に倒れながら足を床から離す。



(3) めあてをふりかえる。

<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。
- ・何度もチャレンジしたり、自分なりに行い方や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います。