

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。

<学習内容>

※参考動画^{どうが}

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



◆クッション（まくらやぬいぐるみなど）を使^{つか}った運^{うんどう}動^とに取^くり組^くみましょ^うう。

アゲアゲひざタッチ



クッションとひざをタッチさせて、からだぜんたいをつかっとうんどうしよう！

からだグルグルまわし



あたま、おなか、ひざ、またのあいだをおとさないようにすばやくまわそう！

ゆかすれすれキャッチ



うえにあげたクッションをおとして、ゆかにつくまえにすれすれでキャッチしよう。

手わたし足わたし



あおむけになってねそべり、^{あし}足から手へ、手から足へとクッションをわたすうんどうをくりかえしてやってみよう！

空中くるくるまわしキャッチ



クッションがくるくるまわるようになげあげて、おとさないようにキャッチしよう！

ジャンプしてキャッチ



足でクッションをはさんだままジャンプしながら、キャッチしよう！

^{くふう}
工夫してみよう！

・クッション（まくらやぬいぐるみなど）を使^{つか}って、どん^{うんどう}な運^{うんどう}動^とがで^{かんが}きるか考^{かんが}えて、やってみましょ^うう。

<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。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。