

# 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。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](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。

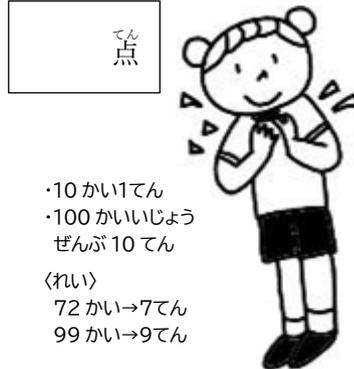
めあて～自分の得意、苦手を知る。

(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。

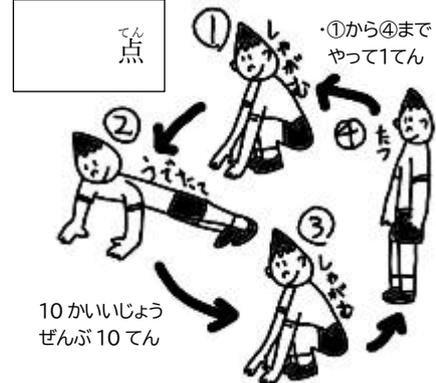
① 棒バランス…巧みさ



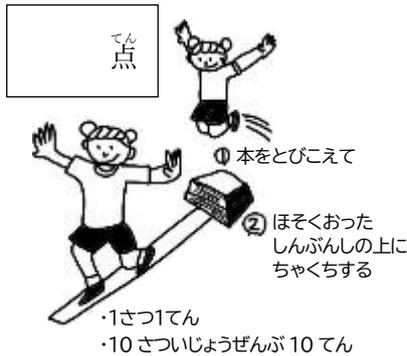
② 30秒拍手…粘り



③ バーピー…素早さ



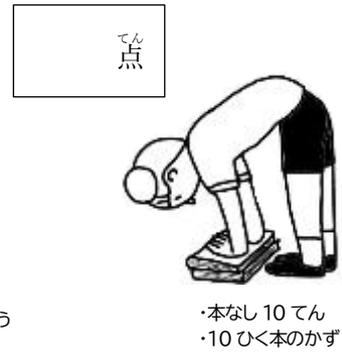
④ 綱渡りジャンプ…バランス



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。