

動画の解説もあります



【 保健体育 】

＜内容＞「体つくり運動」でねらいの異なる4つの運動に取り組んだことを基にして運動の計画を作成し、実践してみよう。

＜取り組み方＞

動画とイラストを参考にどんな運動があつたか思い出してみよう。

①【体の柔らかさ】<5月18～22日>



柔らかさ

②【巧みな動き】<5月25日～29日>



巧み

③【力強い動き】<6月1日～5日>



力強い

④【動きを持続する能力】<6月8日～12日>



持続

⑤自分なりに効率よく行う運動やバランスよく高める運動の組み合わせ方を見付けよう。

■①～④の中から2つを選び、具体的な運動を書こう ■運動後に実感した効果を考えてみよう

--	--	--

〈学習のヒント〉

■日常生活の中にも体を動かす機会を考えてみましょう。

■室内で行う場合も安全に留意して行いましょう。