

学習課題(中学校3年生)



【保健体育】

<学習内容> 動画 URL <https://youtu.be/0m5p8XzXdfw>

※動画は中学校2年生向けですが、この学習課題にも使用しています。

「実生活に生かす運動の計画」

動画の解説もあります



- ・動画を見て、様々なスポーツの準備運動に挑戦しましょう。自分の体力の程度に応じて、ねらい、適切な強さ、時間、頻度などを考慮した運動を組み合わせましょう。

<取り組み方>

(1) 動画を見て、いろいろな準備運動に挑戦してみましょう。どのような特徴があり、どのように感じたか整理してみましょう。

※例 器械運動 自分の体を支えることができる力強さが必要

(2) 実生活に生かすために、自分の体力の程度に応じて、各スポーツ特有の準備運動を選んで行ってみましょう。行ってみた準備運動のねらい、適切な強さ、時間、頻度で取組シートにまとめましょう。

※例 サッカー 下半身の筋力を高める

スクワット運動 1分間で50回3セット2日に1回

<学習のヒント>

(1) 動画に出てくる運動を行う中で、つらいなと思った運動を覚えておくと自分に必要な体力がわかってきます。

(2) (1)で自分に必要な体力を見つけたので、その体の動きをバランスよく高めることができる組合せを考えてみましょう。