

体育学習計画

【家庭学習で取り組む内容】

- ・下の学習内容を、毎日取り組みます。
- ・どの時間に、何を行うかは自分で考え、行います。

1 ラジオ体操第一・第二

- ・動画を見ながら取り組みます。

2 体力を高める運動

- (1) 腕立て伏せ
- (2) スクワット
- (3) 上体起こし
- (4) 長座体前屈

回数は、自分で決めます。
個人差はありますが、5～10回位
がよいです。

3 短縄

- ・めあてカードをもとに、自分が取り組みたい技に挑戦

4 走の運動

- (1) ウォーキング10分
- (2) 持久走5分

運動できる場所は人によって違
いますので、出来る方の運動を取り組
みます。