

## 臨時休業期間学習課題「体育」

○たくみな動きを高めるための運動をしよう。

- ・体育読本P14の「短なわ」やなわとび検定表を参考に様々な跳び方に挑戦する。

○体のやわらかさを高めるための運動をしよう

- ・体育読本P10、11の運動を見て、一人でできる運動をする。

○力強い動きを高めるための運動をしよう。

- ・体育読本P17の運動を見て一人で行う運動  
くうで立てふせ（回数）、うで立て歩き（距離）、うで立てふくが、かき回り>に挑戦する。

※家の中でできない運動もあるので、3つの運動の順番を変えてもよいです。

	たくみな動きを高めるための運動	体のやわらかさを高めるための運動	力強い動きを高めるための運動
学習内容			
めあて			
記録			
ふりかえり			

※上の表を参考に振り返りをし、自主学習ノートに記録すること。