

1年 保体 5月11日(月) 3時間目

①規則正しい生活リズムの構築と実践

→健康面及び体力面の保持増進に向けた取組

②ラジオ体操第1・立位の取組

→PDF ファイルを参照にした実践

→運動方法やその効果についての研究

③中学体育実技『体づくり運動』P.5～P.28 の学習

→特に家庭内における一人できる運動についての研究と実践

④中学体育実技『新体力テスト』P.29～32 の学習

→今後の取組に向けての研究と準備