

科目名：体育（第1～3学年）

計画期間：5月18日～5月22日

【学習単元】体づくり運動

【学習内容】体力を高める運動

- ① 体の柔らかさを高める運動
- ② 巧みな動きを高める運動
- ③ 力強い動きを高める運動
- ④ 動きを持続する能力を高める運動

自分の目的・状況を考慮し
適切な運動を選択・実践をしてみよう

【今週の主な学習予定・評価の観点】

	学習の流れ	評価観点
5月18日 ～ 5月22日	① 学習プリントの運動例を参考に自宅で可能な運動を考える。	【関心・意欲】 ・自主的に、自己の状況に応じた運動を実践することができる。 【思考・判断】 ・自己の状況に応じた運動内容・頻度・強度を選択し、実践することができる。
	② youtubeにて縄跳び Challenge 動画を見つめる。（18日 HP にリンクを掲載します） ※縄跳び Challenge は、可能であれば自宅前で実施してみる。縄がない、縄跳びをする場所がない等の場合は、自分ができるその他運動を実践してみよう。	
	③ 5日間の中で10分以上の運動を3回以上実施する。	
	④ スタディサプリのアンケートにて、5日間の運動実践を振り返り、自己評価する。 ※ アンケート項目は、『振り返りシート』の名前で HP に掲載しておくので、日々の運動を記録しておこう。	
【補足】 個々の体力、家庭事情、気候等の状況により、自分が自宅でできる運動を実践してみましよう。縄跳び等の技能は評価としません。あくまでも自宅でできる運動として、実践してみてください。		