

科目名：体育（第1～3学年）

計画期間：5月25日～5月29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25日 ～ 5月29日	<p>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。</p> <p>② youtubeにて縄跳び Challenge 動画第2弾を 見てみる。URL は下記示してあります。 ※縄跳び Challenge は、可能であれば自宅前等 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。</p> <p>③ 5日間の中で10分以上の運動を3回以上 実施する。</p> <p>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。</p>	<p>【関心・意欲】</p> <p>・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。</p> <p>【思考・判断】</p> <p>・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。</p>

【補足】

18～22日と同じ課題となっていますが、今週も各々の状況に応じて、週に3回以上の運動ができるように計画を立ててみてください。

18～22日は、天気が悪く、自宅前でも運動ができる状況は少なかったですね。

寒暖差も大きいので、準備運動をしっかり行い、水分補給も適宜行いながら実施しましょう！

【YouTube のリンク】

<https://youtu.be/1jtjfv2A6bs>

