

保健体育（女子） 課題① 5月11日

◆取り組みかた

保健体育の時間は以下のように組み合わせて50分を使ってください。

保健（25分）と体育（25分）

◆課題の評価について

学校再開後に保健ノート进行回収します。ラジオ体操と集団行動のテストを行います。

◆内容

保健（25分）

- <進め方> (1) まずは教科書を読む。 (2) 【授業ノート】に記入する内容に取り組む  
(3) 【要点の整理】に取り組む

内容	ページ	【授業ノート】に記入する内容
運動と健康	教科書 88～89 ノート P4～5	ワンダフルスポーツP 30～31 を参考に月～金のマイメニューを考えよう！ 「安全で効果があって楽しい」を条件に運動の種類、強さ、時間、頻度を定める。内容は日替わりでOKです。

体育（25分）

内容	参照ページ	
ラジオ体操		正しい動きを身に付ける。
集団行動	ワンダフルスポーツ巻末	授業で取り組む正しい動作を確認する。
体づくり運動	ワンダフルスポーツ P6～35	ワンダフルスポーツP 30～31 を参考に1週間のマイメニューを考えて毎日実践する。 ⇒学校再開まで可能な限り毎日取り組みましょう。