

臨時休業中の学習サポートシート

(保健体育)

No. 1

(1) 3月の学習内容

◎体育的分野

《1年生》

男女

- ・ ダンスについて学習します。
- ※ 保健的分野については、2月末までにすべて学習しました。

《2年生》

男子

- ・ バドミントンについて学習します。

女子

- ・ 長距離走について学習します。
- ※ 保健的分野については、2月末までにすべて学習しました。

(2) チャレンジ課題

◎臨時休業中にチャレンジするとよい問題（提出する必要はありません）

《1・2年生共通》

- ・ 縄跳びカードに挑戦する。
- ※次年度から体育時に縄跳びカードに取り組みます。

文部科学省では、大人数で密集する運動にならないことや換気などの感染防止の注意点を記した上で、屋外で適度な運動や散歩をしてもよいとしています。

なわとび学習カード



年 組 番 名前

なわとび進級表

	10級	9級	8級	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	最高きろく
① 前回しとび	20	30	40	50	60	70	80	100	120	140	
② 後ろ回しとび	10	15	20	25	30	40	50	60	70	80	
③ かけ足とび(前)	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	
④ かけ足とび(後ろ)	5	8	10	12	15	20	25	30	35	40	
⑤ あやとび(前)		2	4	6	8	10	12	15	18	20	
⑥ 交差とび(前)				2	4	6	8	10	12	15	
⑦ あやとび(後ろ)				2	4	6	8	10	12	15	
⑧ 交差とび(後ろ)					2	4	6	8	10	12	
⑨ 二重とび(前)						1	3	5	8	10	

ふりかえり

／	
／	
／	
／	
／	