

「なわを使って、体カジャンプアップ！」

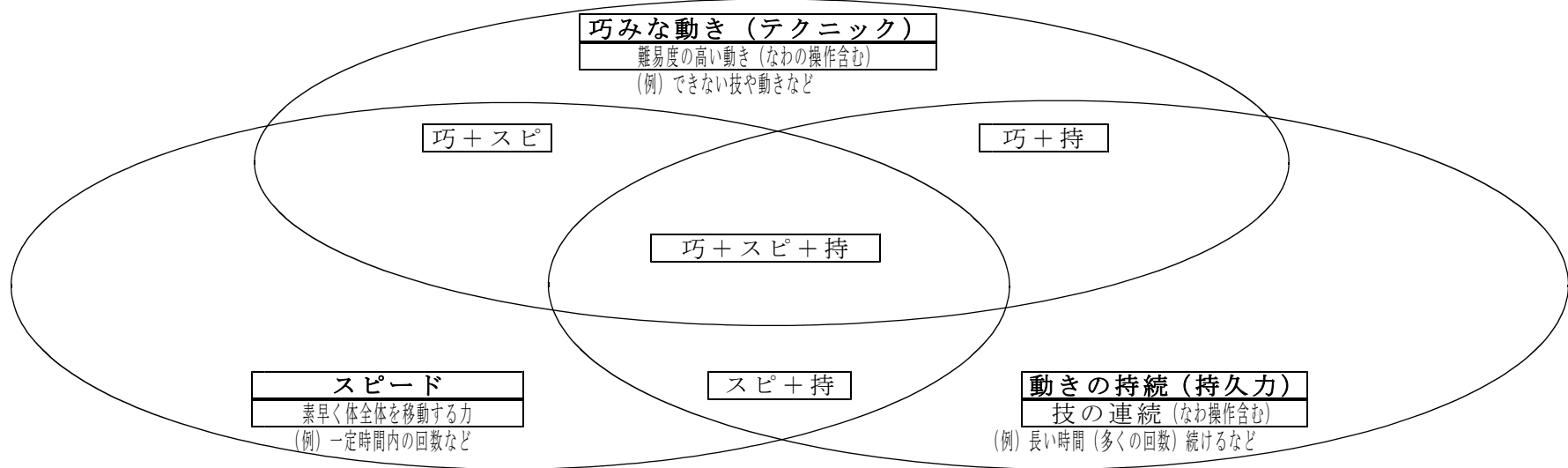
組	
---	--

◇ 3 時間目 ◇

<できる技> ※どちらかを選択する

8 の字ダブル (グループ)	2 分間	最高記録 : 回
	連 続	最高記録 : 回

◇ あなたが高めたい体力は、どこですか？分かるように、○印をつけましょう。



◇パネルを参考に、自分の高めたい体力に合う運動を書きましょう。

①ためしてみよう（11月20日【火】）	②見直そう（次の時間にしようと思う運動）	
	・高めたい体力：変更なし（ ） 変更あり（ ）→【 】	
	運 動	



<今日の学習を振り返ろう>

①自分で選んだ運動は、自分の高めたい体力に合っていましたか？ ○をつけましょう。

・合っていた	・少し合っていた	・あまり合っていなかった	・合っていなかった
--------	----------	--------------	-----------

②協力して運動できましたか？ ○をつけましょう。

・できた	・少しできた	・あまりできなかった	・できなかった
------	--------	------------	---------

③体と心に目を向けて、感想を書きましょう。

<p>.....</p> <p>.....</p>

「なわを使って、体カジャンプアップ！」

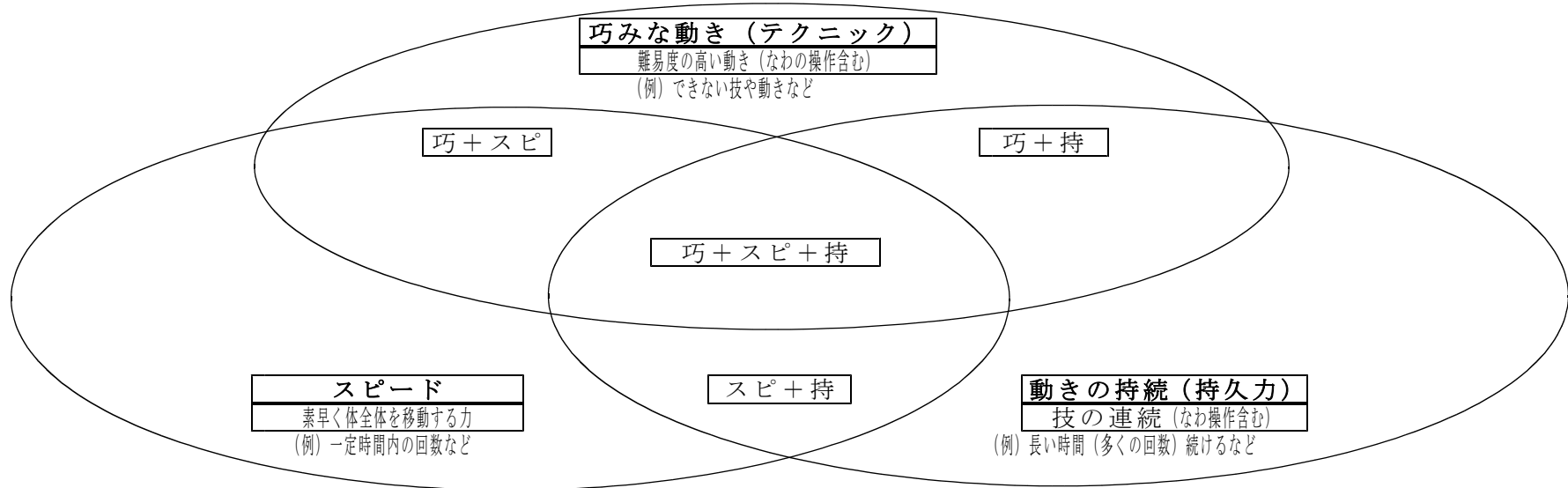
組	
---	--

◇ 4 時間目 ◇

<できる技> ※どちらかを選択する

8 の字ダブル	2 分間	最高記録：	回
	連 続	最高記録：	回

◇あなたが高めたい体力は、どこですか？分かるように、○印をつけましょう。



◇自分の高めたい体力に合う運動（今日取り組む運動）を書きましょう。

確認しよう（11月22日【木】5時間目）

<今日の学習を振り返ろう>

①自分で選んだ運動は、自分の高めたい体力に合っていましたか？○をつけましょう。

・合っていた	・少し合っていた	・あまり合っていなかった	・合っていなかった
--------	----------	--------------	-----------

②「協力」して運動できましたか？○をつけましょう。

・できた	・少しできた	・あまりできなかった	・できなかった
------	--------	------------	---------

③「体力の高まり」を感じましたか？○をつけましょう。

・感じた	・少し感じた	・あまり感じなかった	・感じなかった
------	--------	------------	---------

④「運動する気持ちよさ」を感じましたか。

・感じた	・少し感じた	・あまり感じなかった	・感じなかった
------	--------	------------	---------

⑤体と心に目を向けて、感想を書きましょう。

