家庭での保健体育の学習コンテンツ　学習カード（体力編）

陸上競技　ハードル走

『ハードル走に関連して高まる体力要素を理解し、体力を高めるための運動に取り組もう！』

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　1年　　　組　名前

　動画を見て、めあてを意識して、取組もう。取組みの時間や回数は、その時の体調や自分の力に応じて設定しましょう。

めあて：『縄跳びでリズミカルな動きができる』

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **回　数** | **日　付** | **内　容** | **振り返り** |
| 記入例 | 10月1日（木） | 両足① ・ 両足② ・ 片足 | 同じリズムで跳べるようにした。「さん」のジャンプの後にバランスを崩さないようにした。 |
| １回目 | 　月　　　日（　　） |  |  |
| ２回目 | 　月　　　日（　　） |  |  |
| ３回目 | 　月　　　日（　　） |  |  |
| ４回目 | 　月　　　日（　　） |  |  |
| ５回目 | 　月　　　日（　　） |  |  |