

保健体育 休校中課題

【体育：全学年共通】

○You tube で以下を検索し、覚えてくる。⇒ 初回の体育の授業でテストを実施します。

ラジオ体操第 1 | NHK <https://www.youtube.com/watch?v=feSVtC1BSeQ>

※画面の通り(向き合った状態)の動きで覚える。

○体育の時間割の時間に以下の運動を行う。(1・2年：週 2 時間 3 年：週 3 時間)

- ・腕立て,腹筋,背筋,スクワット 各 30 回 (運動部など余力のある者は 30 回以上行う)
- ・ウォーキングまたはジョギング 20 分以上
⇒脂肪がエネルギー減として活用されるのが、運動開始後 20 分以上経ってからのため

※保健体育ノートの「NOTE」ページ(P.144～)に、日時・行った運動の実績を記入する。

【保健(3年生は体育理論)】

○1年：保健体育ノート P.6～9 教科書を見ながら進める。

骨・筋のプリントの暗記⇒初回の授業でテストを実施します。(表紙 P.4 を参考に)

○2年：保健体育ノート P.60～63 教科書を見ながら進める。

生殖器のプリントの暗記⇒初回の授業でテストを実施します。(P.64 の図を参考に)

○3年：保健体育ノート P.112～115 教科書を見ながら進める。