

## 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20回×3セット

(運動部など余力のある者は3セット以上行う)

・ウォーキングまたはジョギング 25分以上

※学校再開後の体育の授業に備えて運動量を増やしました。真面目に取り組もう！

※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)】

各学年、学校再開の日程に合わせて教科書を参考に保健体育ノートを進める。

学校再開が	1年	2年	3年
5/18~5/22	P.10	P.64	P.116
5/25~5/29	P.10~13	P.64~67	P.116、P.128
6/1~	P.10~15	P.64~69	P.116、P.128、P.136

【1年】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】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)

### 【提出物について】

○保健体育ノートは学校再開後の授業内で指示を出します。

○1、2年生のプリントは学校再開後の最初の授業でテストを行うため回収しません。よく勉強をして覚えてください。