

体育課題について

令和2年5月7日

保健体育科

①記述式課題

1・2年次

・保健教科書「最新高等保健体育ノート 改訂版」p134 『4 体カトレーニング』を完成させ、学校再開後の最初の体育の授業時に提出すること。

※その際、教科書p138～p141を参考にすること。

3年次

・別紙プリントを完成させて、学校再開後の最初の体育の授業時に提出すること。

※その際、インターネット等を利用して調べること。

②実技課題

共通

(1) ラジオ体操(第一)を覚えてくること。

(2) 体力の維持向上のため、自宅で取り組むことのできる運動を1回30分以上、週に3回以上取り組むこと。

※取り組んだ運動については別紙プリント(「**家で運動して 体力を高めよう!**」)に記入し、学校再開後の最初の体育の授業時に提出すること。

(2枚以上必要な場合は各自学校HPからダウンロードして印刷し、ホチキスでまとめること)

※取り組む運動については別紙「自宅でできる運動例」を参考すること。

1人で自宅で球技等に取り組んでもよい。

【その他連絡(1・2年生全員およびスポーツ選択者へ)】

「保健」及び「スポーツⅠ」、「スポーツⅡ」の課題提出についても同様に、学校再開後の最初の体育の授業時に提出とします。