

じぶん き うんどう すす うんどう
自分で決めた運動がどれだけできるかな？進んで運動しよう。

【高学年用】

うんどう うんどうじかん 運動と運動時間 か を書こう	こうもく 項目	れい 例	にち 日 げつようび 月曜日	にち 日 かようび 火曜日	にち 日 すいようび 水曜日	にち 日 もくようび 木曜日	にち 日 きんようび 金曜日	にち 日 どようび 土曜日	にち 日 にちようび 日曜日
【例】	いつ	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方
あさ ・朝 さんぽ 20分 ひる ・昼 なわとび 20分	運動の種類	・なわとび 二重とび5回 ・ストレッチ							
ゆうがた ・夕方 ジョギング 20分 ストレッチ	運動した 時間	30分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
うんどう 運動 20分 など	運動した 感想	今日は、二重 とび5回とべ ました。							
	おうちの 人の確認	よくがんばり ました。							

※体づくり運動のページをみたり、今での学習した運動を取り入れたたりして、計画を立てて運動してみましよう。
 ※食事や睡眠をしっかりとって、規則正しい生活をしましよう。

なわとび がんばりカード

名前 ()

種目 \ 点数		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
前 回 し と び	両足とび	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220
	かけ足とび (左右で1回)	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
	かた足とび	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
	あやとび (交差で1回)	10	15	20	25	30	35	40	45	50	60
	交差とび	10	15	20	25	30	35	40	45	50	60
	二重とび				5	10	20	30	50	50	60
	あや二重とび								5	10	15
	交差二重とび								5	10	15
後 ろ 回 し と び	両足とび	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220
	かけ足とび (左右で1回)	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
	かた足とび	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
	あやとび (交差で1回)			5	10	15	20	25	30	35	40
	交差とび			5	10	15	20	25	30	35	40
	二重とび								3	6	10
	あや二重とび									3	6
	交差二重とび									3	6

得点表 (自分の得点を合計しよう)

合計点: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

級: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 特2 特1