

今までは、みんなと学校で遊んだり、
体育で体を動かしたりしていたけど、
さいきんは運動不足だなあ。。

さいきんの先生の
なやみ・・・



そこで！室内でできる運動にチャレンジすることにしました！ みんなもやってみよう！

バランスの運動



- ①周りが安全かかくにん。
- ②目をつぶります。
- ③かた足で10びょう立つ

下半身の運動



- ①かたはばに足を開く。
- ②おしりをひざぐらいまで下げる。
(ひざがなるべく前に出ないように)
- ③10回しゃがむ。

上半身の運動



- ①横になり、かたうでで体をささえる。
- ②体がまっすぐになるようにする。
- ③10びょうかん数える。

今は友達といっしょにおにごっこやドッジボールなどの遊びができない分、体を動かすことがへっていると思います。

だからと言って、ずっと家でゴロゴロしたり、ゲームをしたりするのは、けんこうてきではないから、家でできることを探してみよう。

スポーツ選手が家でできる運動をyoutubeやテレビでしょうかいしてくれています。いい運動があれば教えて下さい。(動画でしょうかいしてくれる人がいれば「みんなにみせる」にみんなへのチャレンジ課題として入れてくれてもいいよ。)

ん？



さっき体を動かしている時に、
うでや足をさわってみると、
ふだんの様子とちがうように感じた
んだけど・・・



一つ気になったことが・・・



めあて

運動している時の足やうでは
どのように動いているのだらうか。

さわって、運動している時の足とうでの様子を調べよう。



ぷらんとしている足の様子



ふんばっているときの足の様子



ぷらんとしているうでの様子



支えている時のうでの様子

問題1 運動している時うでや足はどのような様子でしょうか。
(例：ふんばっているときの足は・・・、ぷらんとしてる足は・・・。
支えているうでは・・・、ぷらんとしているうでは・・・。)

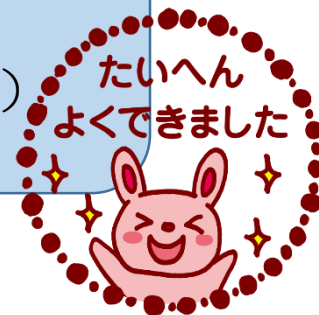
学習感想

・体のつくりや動かし方について気になったことや、調べてみたいことなど、自分の感じたことをノートに書きましょう。

(みんなの感想を見て、「次のじゅぎょうは、こんなことをしようかな。」
「みんなが学校に来たらこんなことをしようかな。」とさんこうにさせてもらいます。せいかいはないので、いろいろ書いて下さい。)



☆ノートに2つの問題と学習感想を書いたら、書いたところの写真をさつえいして、ダイレクトクラウドボックス「2年度 4年O組 せんせいにわたす」→今日のフォルダ→理科のフォルダの中に入れてみましょう。
(分からなくなったら学校のホームページにやり方がのっているよ。)



では、今日も神小クイズです

Q 校庭の体育そうこのとびらの色は何色でしょう。

①青

②黄色

③オレンジ

正解は・・・

では、今日も神小クイズです

Q 校庭の体育そうこのとびらの色は何色でしょう。

①青

②黄色

③オレンジ

明日もがんばりましょう