



体育 BINGO

とじて・ひらい てジャンプ

かい
5回



こかんせつ まわし

さゆう
左右

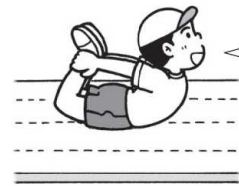
かい
10回ずつ



ゆみのポーズ

びょう
10秒

【弓のポーズ】(反り感覚)



ふたいで balan ス

さゆう
(左右

10 びょうずつ)



カエルの あしうち



かい
ぜんぶで10回

ひっくりかえないように
きをつけてね。

その場で あしぶみ



かい
30回

うでたて ジャンケン (まけたら うでたて3回)



れんぞく 連続せのび

かい
10回

2セット



じ T字バランス

さゆう びょう
左右 15秒ずつ



じぶん うんどう と く
自分から運動に取り組んで、

よこ つく
たて、横、ななめで BINGO を作ろう！！

*プリントは、
瀬田南小学校ホームページ→
南っ子の応援ページ→全学年共通
のページ にあります。
毎週更新されるので、また見てね！