



体育 BINGO

水平バランス

さゆう びょう
左右30秒



ふっきん 腹筋

かい
10回×3



なわとび 持ちゅうとび 2分間

とくい
得意なとび方でチ
ャレンジしよう!



ワンツージャンプ

イチ・ニ・サンのかけ声で**まっす**
にジャンプします。サンのとき
には、できるだけ高くジャンプし
ましょう。両足で
ジャンプします。



ふうあ 風呂上がり ストレッチ

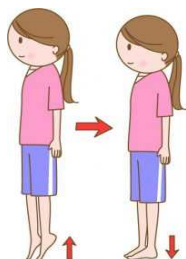


グーパー にぎにぎ

かい
100回



つまさき生活 10分間



天じょうキャッチ 50回

あおむけにねころび、左のタオルお
手玉など小さくてやわらかいボール
を上にもかってなげ、おちてきたボ
ールをねころ**ん**だままチャッチ。



かえるの足うち

足うち1回を5連ぞく、足うち
2回を5連ぞく、足うち3回を
5連ぞくとやってみましょう。



じぶん うんどう と く
自分から運動に取り組んで、

よこ たて、横、ななめで BINGO をつくろう!

*プリントは、

せたまみなみしょうがっこう
瀬田南小学校ホームページ→

みなみ こ おうえん せんがくねんきょうつう
南っ子の応援ページ→全学年共通
のページ にあります。

まいしゅうこうしん
毎週更新されるので、またみてね!