

横小パワーアップビンゴ

げんき 元気いっぱい うご に体を動かして、体力を たか 高めよう！

年 組なまえ()

かぞく 家族と協力してやみましょう！

なわとびカードといっしょに春休みに取り組んでみよう！

<p>じゆうあそび () ↑体を動かすあそび でやったことをかこう 30ぶん</p>	<p>ストレッチング (すわって足を前に。 ひざをまげないように 足の先をつかむ) 10びょう</p> 	<p>手を前にのぼ してグーパー (ボールをにぎってもい いね) 30かい</p>	<p>じょうたいおこし (ぶっきん) 10かい</p> 	<p>じゆうあそび () ↑体を動かす遊びで やったことを書こう 30ぶん</p>
<p>紙まるめ ・ゆびの力で新聞紙な どの紙をまるめよう ・片手ずつ やろう 6まい</p> 	<p>コンパス (うでたてのしせいから足 を中心にして回ろう) 2しゅう</p>	<p>タオル ピッチング (タオルをつかんで ボールをなげるマネを してみよう) 10かい</p>	<p>ボールあそび 30ぶん</p>	<p>スクワット (よいしせいで ゆっくりと ひざをまげ、 のぼそう) 20かい</p> 
<p>かえるとうりつ 10 ひょう 秒</p> 	<p>なわとび (カードをすすめよう) 5ぶん</p>	<p>おそうじの おてつだい () ↑やったことをかこう 30ぶん～</p>	<p>なわとび (カードをすすめよう) 5ぶん</p>	<p>マラソン むいのないペースで はしりきろう 3ぶん</p>
<p>スクワット (よいしせいで ゆっくりとひざを まげ、のぼそう) 20かい</p>	<p>キャッチボール ドッジボールでも やきゅうボールでも どんなボールでもいい ですよ～♪ 20おうぶく</p>	<p>タオル ピッチング (タオルをつかんで ボールをなげるマネを してみよう) 10かい</p>	<p>うでたてふせ (苦手な人はひざを つけてもいいよ) 10かい</p>	<p>紙まるめ ・ゆびの力で新聞紙な どの紙をまるめよう ・片手ずつやろう 6まい</p>
<p>じゆうあそび () ↑体を動かすあそび でやったことをかこう 30ぶん</p>	<p>じょうたいおこし (ぶっきん) 10かい</p>	<p>手を前にのぼ してグーパー (ボールをにぎってもい いね) 30かい</p>	<p>ストレッチング (すわって足を前に。 ひざをまげないように 足の先をつかむ) 10びょう</p>	<p>じゆうあそび () ↑体を動かすあそび でやったことをかこう 30ぶん</p>

★取り組んだ種目のマスに好きな色をぬろう！(苦手な物は休みながら最後までがんばろう！)

★ビンゴが1列そろったら、下の表に担任の先生からスタンプやシールをもらおう！

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12