

# 横小パワーアップビンゴ

元気いっぱいにあそんで、体力を高めよう！

年 組名前( )

家族と協力して取り組もう！

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！

<b>自由遊び</b> ( ) ↑体を動かす遊びで やったことを書こう <b>30分</b>	<b>ストレッチング</b> (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) <b>30秒</b> 	<b>手を前に伸ば                  してグーパー</b> (ボールをにぎってもい いね) <b>50回</b>	<b>上体おこし</b> (ぶっきん) <b>40回</b> 	<b>自由遊び</b> ( ) ↑体を動かす遊びで やったことを書こう <b>30分</b>
<b>紙まるめ</b> ・指の力で新聞紙など の紙をまるめよう ・片手ずつ やろう  <b>10枚</b>	<b>コンパス</b> (うでたてのしせいから足 を中心にして回ろう) <b>4周</b>	<b>タオル                  ピッチング</b> (タオルをつかんで ボールを投げるマネを してみよう) <b>30回</b>	<b>ボール遊び</b> <b>30分</b>	<b>スクワット</b> (よいしせい で ゆっくりと ひざをまげ、 のぼそう)  <b>40回</b>
<b>かえるとういつ</b> <b>30秒</b> 	<b>なわとび</b> (カードを進めよう) <b>5分</b>	<b>おそうじの                  お手伝い</b> ( ) ↑やったことを書こう <b>30分～</b>	<b>なわとび</b> (カードを進めよう) <b>5分</b>	<b>マラソン</b> 無理のないペースで 走りきろう <b>5分</b>
<b>スクワット</b> (よいしせい で ゆっくりとひざを まげ、のぼそう) <b>40回</b>	<b>キャッチボール</b> ドッジボールでも 野球ボールでも どんなボールでもいい ですよ～♪ <b>50往復</b>	<b>タオル                  ピッチング</b> (タオルをつかんで ボールを投げるマネを してみよう) <b>30回</b>	<b>うでたてふせ</b> (苦手な人はひざを つけてもいいよ) <b>30回</b>	<b>紙まるめ</b> ・指の力で新聞紙など の紙をまるめよう ・片手ずつ やろう  <b>10枚</b>
<b>自由遊び</b> ( ) ↑体を動かす遊びで やったことを書こう <b>30分</b>	<b>上体おこし</b> (ぶっきん) <b>40回</b>	<b>手を前に伸ば                  してグーパー</b> (ボールをにぎってもい いね) <b>50回</b>	<b>ストレッチング</b> (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)  <b>30秒</b>	<b>自由遊び</b> ( ) ↑体を動かす遊びで やったことを書こう <b>30分</b>

★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