

横小パワーアップビンゴ

元気いっぱい体を動かして、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！

<p>自由遊び () ↑体を動かす遊びで やったことを書こう 30分</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) 20秒 </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) 40回</p>	<p>上体おこし (ふっきん) 30回 </p>	<p>自由遊び () ↑体を動かす遊びで やったことを書こう 30分</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  8枚</p>	<p>コンパス (うでたてのしせいから足 を中心に回ろう) 3周</p>	<p>タオル ピッチング (タオルをつかんで ボールを投げるマネを してみよう) 20回</p>	<p>ボール遊び 30分</p>	<p>スクワット (よしせいで ゆっくりと ひざをまげ、 のぼそう)  30回</p>
<p>かえるとういっ 20秒 </p>	<p>なわとび (カードを進めよう) 5分</p>	<p>おそうじの お手伝い () ↑やったことを書こう 30分～</p>	<p>なわとび (カードを進めよう) 5分</p>	<p>マラソン むいのないペースで 走りきろう 4分</p>
<p>スクワット (よしせいで ゆっくりとひざを まげ、のぼそう) 30回</p>	<p>キャッチボール 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～) 30おうぶく</p>	<p>タオル ピッチング (タオルをつかんで ボールを投げるマネを してみよう) 20回</p>	<p>うでたてふせ (苦手な人はひざを つけてもいいよ) 20回</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 8枚</p>
<p>自由遊び () ↑体を動かす遊びで やったことを書こう 30分</p>	<p>上体おこし (ふっきん) 30回</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) 40回</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) 20秒</p>	<p>自由遊び () ↑体を動かす遊びで やったことを書こう 30分</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