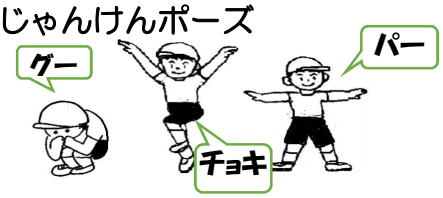
学習プリント　体育　３年

（　　）組　　名前（　　）

気をつけること
- うんどうをする前に、まわりにものがないかをたしかめましょう。
- じゅんびうんどうをしてからはじめ、休けいをしながらやりましょう。
- お家の人や、近くにすんでいる人の、めいわくにならないようにしましょう。

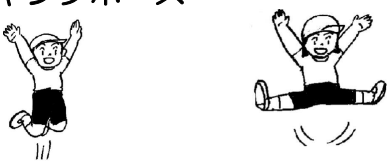
☆つぎのうんどうを、５回ずつ しましょう。

○じゃんけんポーズ



大きな動きをしよう

○ジャンプポーズ



ジャンプをして大きなうごきですきなポーズをしよう

○キャッチ　※ボールをつかう（まるめた紙でもよい）

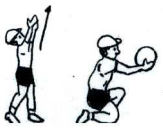
（後ろ手たたき）

何回たたけるかな

（後ろで）

だんだん高く

（しゃがんで）



ゆかぎりぎりまで

（８の字回し）

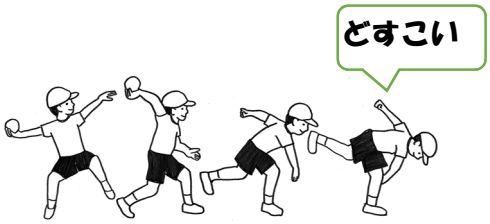
だんだんはやく

○ボールのなげ方

※ボールをもたずにやってみよう

ビューン

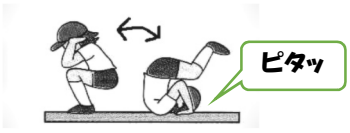
○どすこい投げ（紙玉やタオルをつかって）



なげる手と はんたいの足をふみ出して、
紙玉（タオル）をゆかに強くなげる

（ まっとの かわりになる ものが　あれば　そのうえで やりましょう ）

○手をつくゆりかご

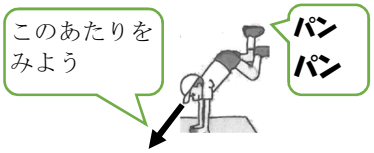


手をひらいて 耳のよこに
ゆーら ゆーら ピタッ

○うさぎとび

ついた手のいちより前に足をつく
ピョン パッ シュッ

○かえるのあしうち



こしと足をあげる
足を **パン パン**

運動をした日

月	日	月	日	月	日
月	日	月	日	月	日