

3年次「体育」及び保健の課題について

保健体育科

保健体育科臨時休校が延長になりましたので、以下の課題を行って下さい。

「体育」

*適度な運動は免疫力を高めます。各自のペースでかまいませんので、以下の内容に取り組んでください。

①「青総体操」毎日1回行う

②以下の例を参考に、毎日30～60分程度、様々な動きの運動行う。

[例]

・文部科学省から令和2年4月21日に出された『新型コロナウイルス感染症対策のために 小学校、中学校、高等学校等におえて臨時休業を行う場合の学習保障等について（通知）』の最後部に載っている運動の例

・プロスポーツ選手等が動画投稿サイトなどにあげているトレーニング。

「選択 室内球技」 ⇒ 選択受講者

バスケットボール・バレーボールのルールを Active Sports を見て確認しておく