

## 【取組内容③】教科サイトを軸にした反転学習・発展学習の実施

体育 サイト

ホーム 4年生 体づくり運動 陸上競技 水泳 ボール運動 器械運動 表現運動 新体力テスト 保健

# 保健体育

画像: amanaimages https://amanaimages.com/info/infoRF.aspx?SearchKey=60003000273

## 体育でのお約束

### 服装

- ・学校指定の体操服を着用します。
- ・冬の寒い日には、上着を着ることができますが、ウォーミングアップが終わったら脱ぎます。
- ・フードのついている服は、フードをしまします（ウォーミングアップが済んだら脱ぎます）。
- ・ネックウォーマーやマフラーは外しましょう。

体育 サイト

ホーム 4年生 体づくり運動 陸上競技 水泳 ボール運動 器械運動 表現運動 新体力テスト 保健

# 陸上競技

高学年の陸上運動は、「短距離走・リレー」、「ハードル走」、「走り幅跳び」、「走り高跳び」の4種目で構成されています。一定の距離を全力で走り抜けたり、バトンの受け渡しをした  
り、リズムカルにハードルを越えたり、リズムカルな助走から踏み切って跳んだりして、記録に挑戦したり、相手と競走（争）したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動です。

## 短距離走・リレー

- ▶ [評価のポイントはコチラ](#)
- ▶ [参考資料はコチラ](#)
- ▶ [5年習熟度テストはコチラ](#)
- ▶ [6年習熟度テストはコチラ](#)