

臨時休業中課題 保健体育

○保健

- ・ 作文 1枚（400字以上）

「新型コロナウイルス感染症について」

○体育

- ・ 筋力トレーニング

腕立て・腹筋・背筋・スクワット 各10回×3セット

筋トレ前と筋トレ後の心拍数の計測 1分間

必要な部位のストレッチ 5分間

* 学校再開後に「保健」と「体育」のそれぞれの課題を提出すること。

各教科の成績評価（平常点）に加味します。

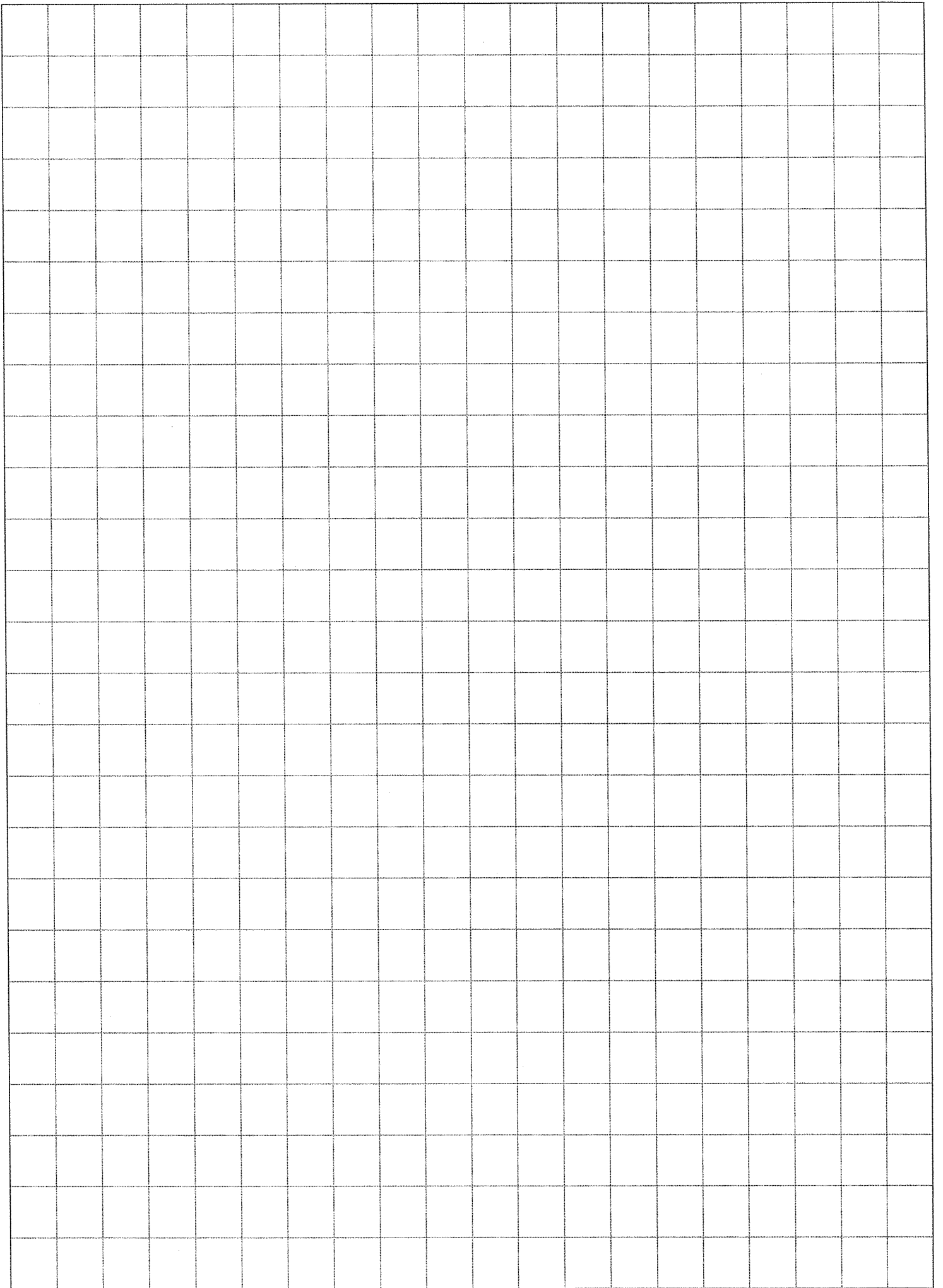
「文武両道！！」

臨時休校中課題 「保健」

年 組 番 氏名 _____

保健の授業で学習した内容や知識をふまえ、新型コロナウイルス感染症の問題点や対策、予防法等についてあなたの考えを作文しなさい。必ず400字以上書くこと。(誤字、脱字に気をつけ、丁寧に書くように。)

※波線のところをこえると400字です。裏面もあります。



臨時休校中課題 「体育」

筋力トレーニング記録表

年 組 番 名前 ()

曜日	心拍数 筋トレ前	心拍数 筋トレ後	腕立て 10回×3	腹筋 10回×3	背筋 10回×3	スクワット 10回×3	ストレッチ 5分間
(例) 4月22日	82回	145回	○	△	○	×	○
4月23日							
4月24日							
4月25日							
4月26日							
4月27日							
4月28日							
4月29日							
4月30日							
5月1日							
5月2日							
5月3日							
5月4日							
5月5日							
5月6日							
○の数 合計							

* 決められた回数を行い、実施内容を記録表に記入すること。努力の結果がスポーツテストに反映されます。

* ○…決められた回数をできた。 △…少ない回数しかできなかった。 ×…全く出来なかった。

* 心拍数の測り方…手首の親指側を通る動脈に人差し指と中指を当て、1分間の脈拍の回数を数える。

曜日	心拍数 筋トレ前	心拍数 筋トレ後	腕立て 10回×3	腹筋 10回×3	背筋 10回×3	スクワット 10回×3	ストレッチ 5分間
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
○の数 合計							