

運動取組カード

年 組 名前

★ ★ ★ 毎日、30分くらいを首安に、いろいろな運動を組み合わせて取り組みましょう。 ★ ★ ★

★★★ 毎日、30分くらいを目安に、いろいろな運動を組み合わせて取り組みましょう。★★★										
めあて	今週は、() 日、									
日にち										じかん :時間
	まゆまろ体操	ウォーキング	ジョギング	一人でできる	たいそう ラジオ 体操	一人でできる ボール運動	Æ307	Crylin		
/	まゆまう体操		83			運動遊び	9cm			<u>స</u> ్టర
/	To the state of th						7		30分でき	分
(月)			A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	#		11		FE	○を書きま	
	他にも取り組んだ運動があったら、() の中にかきましょう。(()
/	まゆまろ体操	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけっこ	一人でできる 運動遊び	ラジオ体操	一人でできるボール運動		
/	• • •					75 MB3	201 -7			勞
(火)	To the state of th		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				•		30分でき ○を書きま	た日は じょう。
	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・) の中にかきましょう。 ()	()
	まゆまろ体操 ウォーキング ジョギング			なわとび かけっこ 一人でできる ラジオ体操				/ 一人でできる ボール運動		
,	まゆまろ体操	5A 455	80			連動遊び	\$ Cal			- /
	TO THE STATE OF TH								30分でき	分
(水)			fa.	\$			A H	F	○を書きま	
(734)	他にも取り組んだ運動があったら、() の中にかきましょう。()	()
	まゆまろ体操	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけっこ	一人でできる 運動遊び	ラジオ体操	一人でできる ボール運動		
/	• • •	W B			8	~162	ब्रि श			勞
/	To the second se		,,				•		30分できた ○を書きま	
(木)	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・)	()
		ウォーキング	クノバごう、 () ジョギング	なわとび	かけっこ	一人でできる 運動遊び	たいそう ラジオ 体操	/ 一人でできる ボール運動	`	
	まゆまろ体操	94 -4 99	93 7 99			運動遊び	プラガ1中3米	ホール連動		
/	To the state of th						-7		20/17	分
(金)			fan'	\$			· [[F	30分できた ○を書きま	た日は もしょう。
	他にも取り組んだ運動があったら、() の中にかきましょう。()	()
	まゆまろ体操	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけっこ	一人でできる 運動遊び	ラジオ 体操	一人でできる ボール運動		
/		ex is			8	~Ms	201-1			分
/		K	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,					PI S	30分できた ○を書きま	
(土)	ほか 他に士.Hopsi	また。 1んだ運動があ	50t-6 ()	!	‡ 1.⊧> (<i>D</i> U)	()
			かうにり、 () ジョギング	なわとび	かけっこ	一人でできる	ラジオ 体操	/ 一人でできる ボール運動		,
,	まゆまろ体操	ウォーキング	ショナンジ	(A1)CU		運動遊び	フン/14/栄	ボール運動		٨, ٪
/	d d						7		30分できた ○を書きま	分
(日)				A		The state of the s		FL	○を書きま 	いよう。
\ \	他にも取り組んだ運動があったら、()の中にかきましょう。())	()
ぶりかっち	今週は、()日、			※感想を書きましょう。						
ふりかえり	30分 蓮	動することが	できた!							
	<u> </u>			L						