

小学3年

体育

いろいろな もぐり方・浮き方

へんしんもぐり・だるま浮き・へんしん浮きと、浮き しずみ

自分で 考えて 書きましょう。わからない ときは、QRコードで 動画の 場面を 見よう。

- ① 浮いた しせいから 息を はくと、体は どう なりますか。「浮いて くる」「しずんで いく」「前へ 進む」から えらびましょう。



動画で 見る
場面 6
「浮き しずみ」

- ② プールの そこに タッチ しようとしても、うまく もぐれない ときは、どう すると よいですか。



動画で 見る
場面 2
「いろいろな もぐり方」

- ③ だるま浮きで ひざを かかえると、体は どう なりますか。



動画で 見る
場面 4
「だるま浮き」

いろいろな もぐり方・浮き方

へんしんもぐり・だるま浮き・へんしん浮きと、浮きしずみ

- ① 浮いたしせいから息をはくと、体はどうなりますか。「浮いてくる」「しずんでいく」「前へ進む」からえらびましょう。

ヒント 息をすったときと、はいたときのちがいを思い出しましょう。

答え 「しずんでいく」です。息を大きくすってもぐると浮いてきて、浮いたしせいから息をはくとしずんでいきます。

- ② プールのそこにタッチしようとしても、うまくもぐれないときは、どうするとよいですか。

ヒント 息の使い方と、手や足の動かし方を思い出しましょう。

答え 息をはきながらもぐり、手や足を大きく使います。

- ③ だるま浮きでひざをかかえると、体はどうなりますか。

ヒント ひざをかかえたすぐあとと、しばらくしたあとをくらべましょう。

答え 一度しずみますが、ゆっくり浮いてきます。あわてずにまちましょう。