

小学5年

体育

体の動きを高める運動

ねらいに合わせて 運動を えらぼう

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 「無理の ない 速さで かけ足を 続ける」「ゆっくり 体を 伸ばす」「片足で バランス」の 中で、動きを 持続する 能力を 高める 運動は どれですか。



動画で 見る
場面 5
「動きを 持続する 能力」

- ② 友だちと 手の ひらを 合わせ、力を かげんして おし合う 運動は、どの ねらいの 運動ですか。



動画で 見る
場面 4
「力強い 動き」

体の動きを高める運動

ねらいに合わせて 運動を えらぼう

- ① 「無理のない 速さで かけ足を 続ける」「ゆっくり 体を 伸ばす」「片足で バランス」の 中で、動きを 持続する 能力を 高める 運動は どれですか。

ヒント 長く 続ける 運動は どれかな。

答え 「無理のない 速さで かけ足を 続ける」です。無理のない 速さで 長く 続けます。「ゆっくり 体を 伸ばす」は 体の 柔らかさ、「片足で バランス」は 巧みな 動きを 高める 運動です。

- ② 友だちと 手の ひらを 合わせ、力を かげんして おし合う 運動は、どの ねらいの 運動ですか。

ヒント おす・運ぶ 運動の ねらいを 思い出そう。

答え 「力強い 動き」を 高める 運動です。