

2018年11月5日(月)

授業の様子(体育)

秋空の下で元気良く

爽やかな秋空の下、校庭で陸上競技の授業をしています。

学年によって違いますが、輪番制で体操の係りを設け、自分達で準備体操をします。



←写真は3年生

現在、リレーのバトンパスを学習しており、正しい手の形、持ち替えなどを反復練習によって体に染み込ませていきます。4年生以上ではグループ毎に iPad を使い、映像を確認しながら、お友だちの意見も聞いて、より正確なバトンパスの習得を目指していきます。



授業の最後には全身持久力の向上と、身体全体の代謝を上げて免疫力を高めていくことを目的に持久走を走ります。

半袖でも気持ち良く動ける季節に運動習慣を身に付けて、風邪に負けない身体が作られていくことを願っています。

