

保健体育科より課題について

*下記の課題は5/11(月)~5/22(金)まで

1. 体育課題（全学年対象）

①規則正しい生活リズムを確立しよう！

②1日1回30分程度の運動をしよう！

- ・外出は禁止。家の中で行える運動にしよう！

例：足踏み、階段の上り下り、スクワット、腕立て、腹筋、体幹トレーニング等。動画サイトにも色々アップされているので参考にしてもよい。

③3食バランスの取れた食事を心がけよう！

2. 保健課題

①総合学科1年生と海技科2年生

- ・教科書P8「健康の考え方と成り立ち」~P11「私たちの健康のすがた」を学習しよう。
- ・ノートP2~P5をまとめよう。 *教科書参照

②総合学科2年生と海技科3年生

- ・教科書P64「思春期と健康」~P67「性への関心・欲求と性行動」を学習しよう。
- ・ノートP62~P65をまとめよう。 *教科書参照

3. 生涯スポーツ系列課題

①2年生

- ・自宅のできる手軽な運動を1つ作成する。
- ・対象は中学生~高校生、20~59歳、60歳以上のいずれか一つを選択する。
- ・1回30~60分の運動。
- ・可能であればイラストを入れる。

*沖縄水産学校HPに掲載し、多くの家庭で取り入れていければと考えています！

②3年生

- ・自宅のできる親子運動を1つ作成する。
- ・対象は保育園生、小学校低学年、小学校高学年のいずれか一つを選択する。
- ・1回30~60分の運動。
- ・テーマは、回転運動、バランス感覚運動、跳躍運動、家にある道具を使ったアイディア運動など。
- ・可能であればイラストを入れる。

*沖縄水産学校HPに掲載し、多くの家庭で取り入れていければと考えています！