



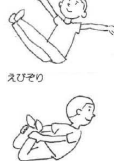



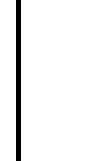


毎日、自分で家庭学習にチャレンジしてみよう！

	内容	5月 4日 (月)	5月 5日 (火)	5月 6日 (水)	5月 7日 (木)	5月 8日 (金)
8:15～ 8:30	今日の予定を立てよう					
8:30～ 9:00	ラジオ体操 ○ラジオ体操を始める前に、体温をはかり、体の調子確かめましょう					
9:00～ 10:00	学習の時間① ○各学年で出ている課題に取り組みましょう					
10:00～ 11:00	運動タイム ○自分にできる運動に取り組みましょう	体の柔らかさ  ストレッチ その他 ()	動きを持続する能力  ウォーキング ジョギング その他 ()	巧みな動き  連続ジャンプ、サイドステップなど その他 ()	力強い動き  腕立て伏せ、上体起こしなど その他 ()	足あげ ひこうき  えびぞり 足はくしゅ  すべり台 12 自転車でぎ  テーブル 24 力エリ  ※上で足はくしゅ 2 おろぎ 
11:00～ 12:00	学習の時間② ○各学年で出ている課題に取り組みましょう					
12:00～ 13:00	昼食・昼休み ○昼休みをどう過ごすか自分で考えましょう					
13:00～ 14:00	読書タイム ○「 <small>とうきょうと りつと しょかんがくしゅう</small> 東京都立図書館学習・ <small>どくしょおうえん</small> 読書応援ポータル」 <small>つか</small> を使ってみましょう https://www.library.metro.tokyo.jp/learning_support/index.html					
14:00～ 14:56	学習の時間③ ○各学年で出ている課題に取り組みましょう					
14:56～ 15:00	ラジオ体操 ○ラジオ体操をしたあと、自分の一日を振り返りましょう					
	9時までに布団に入る ※移動教室は9時には就寝です。夜更かししないようにしましょう					