













毎日、自分で家庭学習にチャレンジしてみよう！

詳細は「課題一覧」にのっています。まずは「課題一覧」を見てね。

	内容	月 日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)
8:15~ 8:30	今日の予定を立てよう					
8:30~ 9:00	<b>ラジオ体操</b> ○ラジオ体操を始める前に、体温をはかり、体の調子を確認しましょう				<b>読書タイム</b>	
9:00~ 10:00	<b>学習の時間①</b> ○各学年で出ている課題に取り組みましょう					
10:00~ 11:00	<b>運動タイム</b> ○自分にできる運動に取り組みましょう	<b>体の柔らかさ</b>  ストレッチ その他 ( )	<b>動きを継続する能力</b>    ウォーキング ジョギング 縄跳び その他 ( )	<b>巧みな動き</b>    連続ジャンプ、サイドステップなど 縄跳び 球技 その他 ( )	<b>力強い動き</b>  腕立て伏せ、上体起こしなど その他 ( )	    転がす 這う 押す 引く その他 ( )
11:00~ 12:00	<b>学習の時間②</b> ○各学年で出ている課題に取り組みましょう					
12:00~ 13:00	<b>昼食・昼休み</b> ○昼休みをどう過ごすか自分で考えましょう					
13:00~ 14:00	<b>学習の時間③</b> ○各学年で出ている課題に取り組みましょう					
14:00~ 14:56	<b>学習の時間④</b> ○各学年で出ている課題に取り組みましょう					
14:56~ 15:00	<b>ラジオ体操</b> ○ラジオ体操をしたあと、自分の一日を振り返りましょう					
	<b>9時までに布団に入る</b> ※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					

