

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	ラジオ体操 ○ラジオ体操を始める前に、体温をはかり、体の調子を確認しましょう				読書タイム	
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 ()	動きを継続する能力    ウォーキング ジョギング 縄跳び 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 ()	    その他 ()
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	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					
14:00~ 14:56	学習の時間④ ○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					

