

令和7年度

全体

体力づくり

シラバス

年間目標		<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常的に運動を継続して行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。</li> <li>・普段と違う環境での運動によって、周囲の仲間と切磋琢磨し合いながら体力の向上を図る。</li> <li>・自らの筋肉の状態や鍛えられている部分を理解し、正しい姿勢を保持した動作を習得する。</li> <li>・気温や室温に応じた正しい衣服の調節を行い自ら判断できる習慣を身に付ける。</li> </ul>		
	単元題材	目標		学習内容
4~10	夏季体力づくり	知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。</li> <li>・正しい体の動かし方を理解して運動を行うことができる。</li> </ul>	<b>【通常】</b> ○今中コース（記録）  <b>【雨天時】</b> ○2つのグループに分かれて活動 ・校内走（校内） ・周回走（体育館） ・筋力トレーニング ・動的ストレッチ
		思考力・判断力・表現力等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走る距離やペース配分を自ら考え、工夫しながら活動することができる。</li> </ul>	
		学びに向かう力、人間性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主体的に運動に取り組む意識を育てる。</li> <li>・ルールやマナーを守り、健康や安全に留意して活動することができる。</li> </ul>	