

篠山東中学校保健体育科 臨時休業中の課題について

6月1日(月)提出予定

下記の手順で、臨時休業中の課題を提出してください。

※本文中の「ホームページ」は「HIGAPAPAのページ」のことです。

(ホームページへの入り方は最後に説明します。インターネットが利用できる環境がない場合は東浦まで連絡して下さい。)

◎全学年共通課題

①ラジオ体操第2

※ホームページの動画や解説プリントなどを参考にしながらラジオ体操第2を完全に覚えて、音だけでも(動画無くても)ポイントを押さえてできるようにする。

→学校再開後、実技テスト実施。

(評価対象：関心・意欲・態度 知識・理解 技能)

※可能な人は「ラジオ体操第2」の覚えた自分の動画を撮影してWEB上で、資料提出アドレス(※1)へ送信提出してください。送信された動画は参考にさせていただきます。尚、この送信された動画は他の目的には使用せず、他人からも見ることはできません。

(参考評価：関心・意欲・態度)

②新体力テスト

(握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・持久走・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げ)

※新体力テストの実施方法をホームページの資料や教科書・実技書を参考にしながら自分だけでもできるようにやり方、回数、時間、注意点を覚える。

→学校再開後、詳しい説明をせずに新体力テストを実施します。

(評価対象：関心・意欲・態度 思考・判断 知識・理解 技能)

※新体力テストのそれぞれの種目の測定項目(何の体力を測るものか)をホームページ・教科書・実技書等を見て覚える。→学校再開後の定期テストで実施。

(評価対象：知識・理解)

※上記の新体力テストの種目をホームページの資料や教科書・実技書を参考にしながら、それぞれ本番の道具を使わなくても効果が出ると思う、自宅内・自宅付近でのオリジナル練習メニューを、配布したレポート用紙にまとめる。何枚書いてもOK

(評価対象：関心・意欲・態度 知識・理解)

③毎日30分以上の運動レポート作成

※今までと同じように毎日、何らかの運動をして内容を記録してください。運動の中身は「農作業の手伝い」や「家の掃除、片付け」などをいつもより積極的に(汗をかく程度に)実施したものを含めても結構です。

◎各学年課題

④各種目オリジナル練習メニュー作成

1年 短距離走・リレー(クラウチングスタート・リレーバトンパス)

2年 ハードル走(50mハードル 5台 インターバル5m~8m 1m毎4種類)

3年 ジャベリックスロー(助走→投擲 測定)

※それぞれの種目を学校再開後に実技テスト→学校再開後の実技テストで実施。

(評価対象：技能 思考・判断 関心・意欲・態度)

※上記の種目をホームページの資料や教科書・実技書を参考にしながら、それぞれ本番の道具を使わなくても効果が出ると思う、自宅内・自宅付近でのオリジナル練習メニューを、配布したレポート用紙にまとめる。何枚書いてもOK!

(評価対象：関心・意欲・態度 知識・理解)

※可能な人は「各学年課題」の自分で考えたオリジナル練習メニューの動画を撮影して、WEB上で、資料提出アドレス(※1)へ送信提出してください。送信された動画は参考にさせていただきます。尚、この送信された動画は他の目的には使用せず他人からも見ることはできません。

(参考評価：関心・意欲・態度)

※1 資料提出アドレスについては別紙で説明します。

インターネットの「HIGAPAPAのページ」への入り方

- 1 インターネットにつながる機器を準備する。
(コンピュータ、タブレット、スマホ等)
- 2 検索サイト (YAHOO, Google, MSN等) から、
「HIGAPAPAのページ」と入力 (①) して検索 (②) します。

例 (YAHOOの場合)



- 3 タイトルは違いますが、一番上にある「第34回兵庫県中学校体育連盟研究大会」をクリックします。



※検索サイトによっては下記のように「HIGAPAPA」のタイトルがそのまま出るものもありますので、この場合はそのままクリックして下さい。



4 下のように、「HIGAPAPA」のホームページが表示されるので、タイトルの下にある「保健体育のページ」をクリックする。



5 パスワードの入力を求める窓が立ち上がるので「Hhotai」のパスワードを入力してOKボタンをクリックする。



6 すると、保健体育のページが表示されます。



7 ページの下の部分から、必要な資料をクリックして表示し使用してください。尚、プリント類も表示して印刷することができますので、プリントアウトができる環境があれば使用してもらっても結構です。

