



うんどうカード

くみ ばん 名まえ

★★★ 30ぶんくらいをめやすに、いろいろなうんどうをくみあわせてとりくみましょう。★★★

もくひょう	こんしゅうは、() 日、30ぶん うんどうできるようにする！					※がんばりたいことをかきましょう。	
日にち	とりくんだうんどう (とりくんだうんどうを○でかきましょう。)						うんどうしたじかん
/	ストレッチ 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	なわとびでやったわざ	とんだかいすう	ふん 30ぶんできたら ○をかこう！ ()
					かい	かい	
					かい	かい	
/	ストレッチ 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	なわとびでやったわざ	とんだかいすう	ふん 30ぶんできたら ○をかこう！ ()
					かい	かい	
					かい	かい	
/	ストレッチ 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	なわとびでやったわざ	とんだかいすう	ふん 30ぶんできたら ○をかこう！ ()
					かい	かい	
					かい	かい	
/	ストレッチ 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	なわとびでやったわざ	とんだかいすう	ふん 30ぶんできたら ○をかこう！ ()
					かい	かい	
					かい	かい	

けんばんカード

とてもがんばった→赤
 がんばった →きいろ
 もうすこし →青
 で○にいろをぬる

日にち	きよく	正しく	ゆびづかい	リズム
/	① れんしゅう(1) ② れんしゅう(2) ③ アチャパチャノチャ			
/	① れんしゅう(1) ② れんしゅう(2) ③ アチャパチャノチャ			

