



うんどうカード

くみ ばん 名まえ

★★★ 30ぷ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ぷん 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ぷんできたら ○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ぷんできたら ○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ぷんできたら ○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ぷんできたら ○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
/	④よろこびのうた ⑤すいかのめいさんち			
/	④よろこびのうた ⑤すいかのめいさんち			

