



うんどうとりくみ
運動取組カード

年 組 名前

★★★毎日、30分くらいを目安にいろいろな運動に取り組みましょう。★★★

<p>もくひょう 目標</p>	<p>こんしゅう 今週は、() 日、 うんどう 運動することができるようにする！</p>					<p>★★★今週がんばりたい運動を書こう★★★</p>
<p>ひにち 日にち</p>	<p>と 取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかこみましょう。)</p>					<p>せいかつしゅうかん 生活習慣</p>
<p>/ (月)</p>	<p>ラジオ体操 </p>	<p>ダンス </p>	<p>ウォーキング </p>	<p>ボール運動 </p>	<p>その他 []</p>	<p>おきた時間 じ ふん ねた時間 じ ふん てあらいうがい ○ or x</p>
<p>/ (火)</p>	<p>ラジオ体操 </p>	<p>ダンス </p>	<p>ウォーキング </p>	<p>ボール運動 </p>	<p>その他 []</p>	<p>おきた時間 じ ふん ねた時間 じ ふん てあらいうがい ○ or x</p>
<p>/ (水)</p>	<p>ラジオ体操 </p>	<p>ダンス </p>	<p>ウォーキング </p>	<p>ボール運動 </p>	<p>その他 []</p>	<p>おきた時間 じ ふん ねた時間 じ ふん てあらいうがい ○ or x</p>
<p>/ (木)</p>	<p>ラジオ体操 </p>	<p>ダンス </p>	<p>ウォーキング </p>	<p>ボール運動 </p>	<p>その他 []</p>	<p>おきた時間 じ ふん ねた時間 じ ふん てあらいうがい ○ or x</p>
<p>/ (金)</p>	<p>ラジオ体操 </p>	<p>ダンス </p>	<p>ウォーキング </p>	<p>ボール運動 </p>	<p>その他 []</p>	<p>おきた時間 じ ふん ねた時間 じ ふん てあらいうがい ○ or x</p>
<p>/ (土)</p>	<p>ラジオ体操 </p>	<p>ダンス </p>	<p>ウォーキング </p>	<p>ボール運動 </p>	<p>その他 []</p>	<p>おきた時間 じ ふん ねた時間 じ ふん てあらいうがい ○ or x</p>
<p>/ (日)</p>	<p>ラジオ体操 </p>	<p>ダンス </p>	<p>ウォーキング </p>	<p>ボール運動 </p>	<p>その他 []</p>	<p>おきた時間 じ ふん ねた時間 じ ふん てあらいうがい ○ or x</p>
<p>ふり かえり</p>	<p>こんしゅう 今週は、() 日、 うんどう 運動することができた！</p>					<p>★★★運動に取り組んだ感想を書こう★★★</p>