

家でできる運動がばりカード

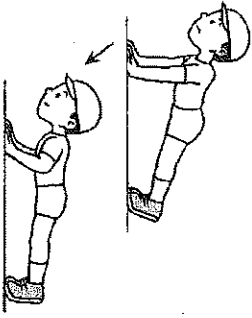
できたところに○を書こう

なまえ

年

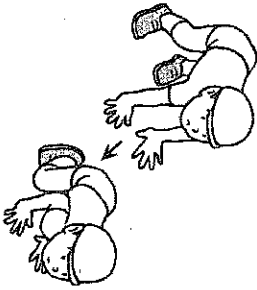
組

① うで立てふせ



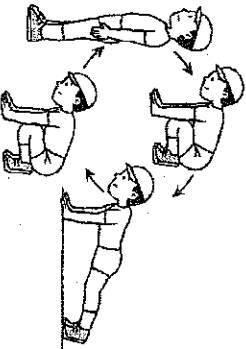
A	20回いじょうできた	
B	10回できた	
C	5回できた	

② かめさん



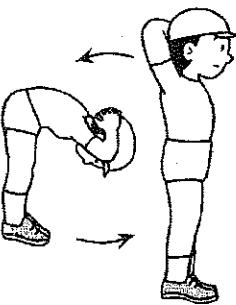
A	1分いじょうできた	
B	30秒できた	
C	10秒できた	

③ うで立てふせからたつ (パーティー)



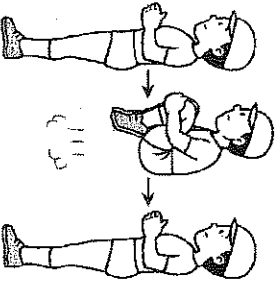
A	30回いじょうできた	
B	20回できた	
C	10回できた	

④ ふつきん運動



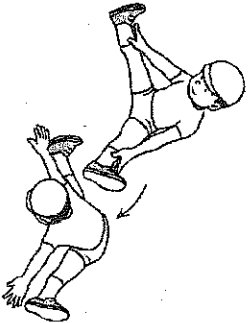
A	20回いじょうできた	
B	10回できた	
C	5回できた	

⑤ ももあげとび



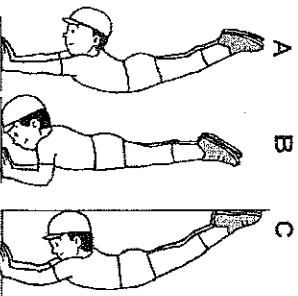
A	30回いじょうできた	
B	20回できた	
C	10回できた	

⑥ 前くつ運動



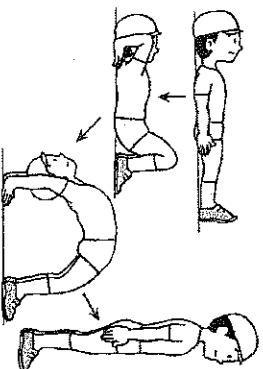
A	むねまでつけた	
B	ひたいがつけた	
C	ひじがつけた	

⑦ さかだち



A	一人さかだちができた	
B	三点とウリつができた	
C	かべでさかだちができた	

⑧ グリッヅ



A	高いグリッヅができ、立てた	
B	高いグリッヅができた	
C	低いグリッヅができた	