

『がんばれ！伊予中生！！』 時間割

学 習 予 定 表（1年生）

4月24日（金）日直：ぼく・わたし

今日の目標

生活リズムを整え、伊予中生みんなで同じことをしてみよう。

校時

教科

学習内容

教材・学習方法等

1

9：00～9：50

数学

小学校での学習内容を
「1章 正の数・負の数」
の学習につなげよう

教科書別冊「MathNavi ブック1」のP4～P7を
読んでみよう。教科書のどのページとつながってい
るかを知ることができます。その中で分かりにくい
ところは、小学校の教科書などで復習しておくとい
いでしょう。

2

10：00～10：50

国語

「花曇りの向こう」の音
読に挑戦しよう

教科書P26～32「花曇りの向こう」の音読をして
みましょう。読み方や意味がわからなかった言葉
は、調べてみましょう。

3

11：00～11：50

保健
体育

500秒ストレッチ

添付資料を参考に…。
16種類のストレッチをゆっくり息を吐きながら、
20秒間ずつやってみましょう。左右できるものもあ
りますよ！途中で休憩を入れながらやりましょ
う！

学 習 予 定 表（2年生）

4月24日（金）日直：ぼく・わたし

今日の目標

生活リズムを整え、伊予中生みんなで同じことをしてみよう。

校時

教科

学習内容

教材・学習方法等

1

9：00～9：50

数学

「資料の活用」を予習し
てみよう！

1年生の教科書P200～P220(P216とP217は除
く)と補助教材P4～P6を読んでみよう。教科書や
補助教材の内容を確認しながら、教科書P222の「7
章の章末問題」にチャレンジしてみよう！答えは、
Math Navi ブックのP49を見て答え合わせしてみ
ましょう。

2

10：00～10：50

国語

「アイスプラネット」の
音読に挑戦しよう

教科書P18～27「アイスプラネット」の音読をし
てみましょう。読み方や意味がわからなかった言葉
は、調べてみましょう。

3

11：00～11：50

保健
体育

500秒ストレッチ

○体育実技P15参照
16種類のストレッチをゆっくり息を吐きながら、
20秒間ずつやってみましょう。左右できるものもあ
りますよ！途中で休憩を入れながらやりましょ
う！

学 習 予 定 表 (3 年 生)

4 月 2 4 日 (金) 日直 : ぼく・わたし

今日の目標

生活リズムを整え、伊予中生みんなで同じことをしてみよう。

校時

教科

学習内容

教材・学習方法等

1

9 : 00 ~ 9 : 50

数学

3 年生の予習

教科書 p 1 4 の例題 1, 2 を写し p 1 5 の問 1 を解いてみましょう。
1 年、2 年の式の展開と同じ方法です。かけ算のとき、正負の判定を正確に。

2

10 : 00 ~ 10 : 50

国語

「握手」の音読に挑戦しよう

教科書 P18 ~ 28「握手」の音読をしてみましょう。
読み方や意味がわからなかった言葉は、調べてみましょう。

3

11 : 00 ~ 11 : 50

保健
体育

500 秒ストレッチ

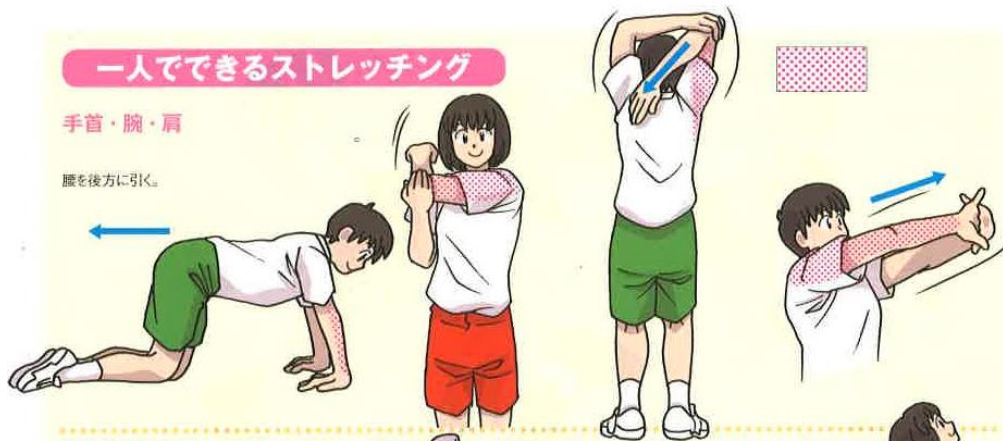
○体育実技 P15 参照
16 種類のストレッチをゆっくり息を吐きながら、20 秒間ずつやってみましょう。左右できるものもありますよ！途中で休憩を入れながらやりましょう！

500秒ストレッチ!

一人でできるストレッチング

手首・腕・肩

腰を後方に引く。



肩・背中・胸

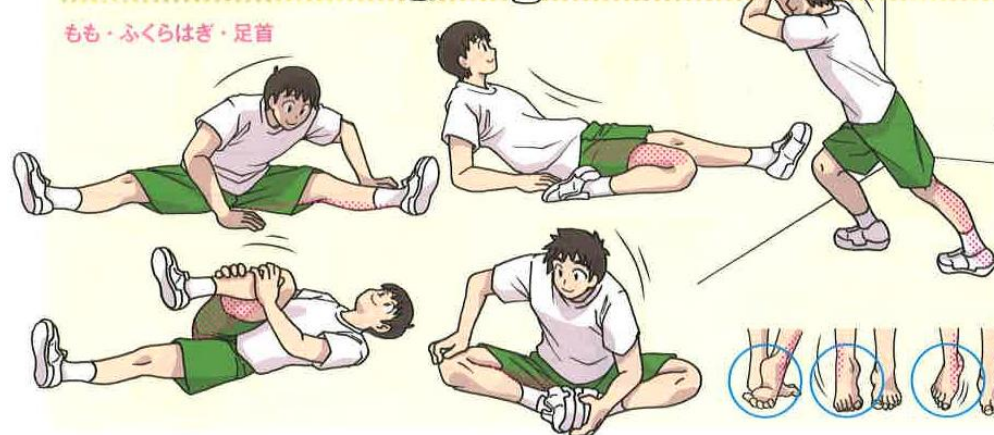


背中・体側・腰

注意 首に負担がかからないように、体の重みを肩と背中上部で受ける。



もも・ふくらはぎ・足首



体づくり運動

体力を高める運動