

体力トレーニングについて (ポ) Sobre o treinamento para a resistência física

寒さの厳しい日が続きますが、保護者の皆様には、ますますお元気でお過ごしのことと思います。
さて、今年も寒さに負けない体をつくるために始業前に体力トレーニングを行います。つきましては、安全にトレーニングを行うために事前の健康調査を行いたいと思います。必要事項をご記入の上、必ず古封筒等に入れていただき 1月19日(水) までに担任へ提出してください。

Este ano também, realizaremos o treinamento para a resistência física, a fim de deixar o corpo saudável as doenças do frio. E para fazer esses exercícios com segurança, faremos uma prévia pesquisa para verificar se as condições de saúde estão adequadas para participar do treinamento. Favor preencher o questionário abaixo e enviar até dia 19 de janeiro para o professor.

1 期 間 1月26日(水)～2月17日(木) ※雨天時は朝の学習。

Data 26 de Janeiro (quarta) a 17 de fevereiro (quinta) ※ Em caso de chuva farão as atividades da classe.

火曜日～木曜日 (8:30～8:40)

Terça à quinta (Das 8:30hs às 8:40hs)

2 内 容

Assunto

①なわとび運動 ②持久走

① Pular corda ② Exercícios para resistência

3 その他 事前健康調査表は、使用済み封筒等に入れて提出してください。

Obs. Favor preencher o questionário e enviar dentro de um envelope.

----- き り と り せ ん -----

体力トレーニング事前健康調査 (提出期限 1月19日)

Questionário de saúde para o treinamento para a resistência física (enviar até 19 de janeiro)

※いずれかに○をつけてください。

※ Favor circular com um ○ a resposta.

- () 始業前の体力トレーニングができる健康状態である。
As condições de saúde estão adequadas para o treinamento de resistência física.
- () 病気やけがのため、制限が必要である。(差し支えなければ理由をご記入下さい。)
Tem algumas restrições por causa de doença ou machucado. (Favor, se puder, escreva a razão.)

けが・病気の名前 . . .

Machucado・nome da doença:

具体的な制限の内容 . . .

A razão da restrição:

- () 病気やけがのため、体力トレーニングはできない。
Não está em condições para participar do treinamento de resistência física por estar doente ou machucado.
(差し支えなければ理由をご記入下さい。)
(Favor, se puder, escreva a razão.)

けが・病気の名前 . . .

Machucado・nome da doença:

※なお、変更があった場合は、連絡帳でその旨をご連絡ください。

※ **Se houver alguma mudança nas condições de saúde, favor escrever no caderno de recados.**

年 組 児童氏名

Ano série Nome do aluno

保護者氏名

Nome do pai ou responsável