

正課体育12月指導計画書

提出日:平成 24年11月25日

新町第二 保育園		実施日:12月11日・20日
テーマ	年中組	みんなで力を合わせて最後まで頑張ろう!!
	年長組	自分の力を出し切って、目標に向かって頑張ろう!
ねらい	年中組	いろいろな運動に興味を持って最後まで頑張れるようになる。
	年長組	自分の目標を持って、挑戦する気持ちを忘れない。
活 動		課 題 と 留 意 点
準備	着替え・トイレ・体調確認 挨拶・体操教室の約束 いろいろな座り方 準備体操	・体操帽子を着用してきてください。 ・大きな声で元気よく!! ・身近な人の模倣・反応遊びに発展して行きます。 ・オーバーゼスチャーを心掛けて子供達の見本となりましょう。
導入 学習	◎体力作り・集団遊びの導入 ・縄運動 * 縄を使って遊ぶ * 縄跳び運動 * 年中児:側転の導入	・縄運動の導入 縄に親しむ:字を書く・形を作る・回す・跳ぶ ・前跳び・後跳び・駈足跳び・あや跳び・交差跳びなど ・着手からのイメージ・タイミングの練習
主 運 動	集団運動・ボール運動・鉄棒運動 鉄棒運動:小鳥さん・前回り降り 足抜き回り・逆上がり ボール運動:集合遊び~ボールを使っての競争 集団ゲーム バクダンゲーム・ドッジボール・その他	・模倣から鉄棒の握り方、力の入れどころを知る ・自分の体を支える力を付ける。逆上がりはまず腕の曲げを意識。 ・ボールの特性を知り、ボールを使っていろいろな遊びを経験する。 * 投げる・捕る・蹴る・打つ・突く・転がす・止めるなど 友達と仲良くゲームに参加しましょう。
復 習	・逆上がり :縄運動	

通知欄

- ①体操の約束を再度確認してみてください。
- ②外での活動をメインとし、雨天の場合はお遊戯室で縄運動・マット、跳び箱を行ないます。
- ③指導上の質問や要望などは、指導研究室までお電話・メールでもお受けします。

ハートサムスポーツクラブ

ハートサムスポーツクラブ
指導研究室

フリーダイヤル

0120-810-364

e-mail: gym1@heartsome.co.jp