

# 正課体育11月指導計画書

新町第二 保育園	実施日	
テーマ	年中児	縄跳びにチャレンジ!
	年長児	ドッジボール頑張るぞ!
ねらい	年中児	縄の特性を知り、操作してみる。
	年長児	なわとび、鉄棒、ドッジボール目標を持って取り組むことができる。

導入学習	全学年	模倣運動、w-up	模倣運動を通じて、基礎筋力の獲得や、想像して真似をすることによっての感性を養う。
		色タッチ、リズムジャンプ 縄を使った模倣、マラソン	

	主活動	課題と留意点
年少児	長縄跳び へびジャンプや大波小波など	・年中になったら短縄運動を行うことを視野に入れ、行ってみて下さい。ご質問等がありましたら、お声をかけて頂ければと思います。
	●鉄棒 ・鉄棒模倣 ・前回り ・足抜き回り	・鉄棒を使って模倣をし、基礎筋力の獲得を目指す。 ・怖がる子には無理なく少しづつ行なう。 ・腰の動き、でんぐり返しと同じ動きということを声掛け。
	●縄運動 ・回す、またぐ ●集団ゲーム	・手首や腕を使い、縄を操作してみる。 ・ルールの理解。安全に行なう。
年長児	●鉄棒 ・逆上がり ・順手逆上がり	・腕の曲げ、体の倒しこみ、足の振り上げ、引きつけ。 ・完成した人は順手でもチャレンジ。
	●縄運動 ・前回し跳び ・後ろ回し跳び	・連続でリズム良く跳べる。 ・まずは1回から連続へ。
	●ドッジボール	・投球、捕球の練習を行なう。

## 通信欄

①各クラスで病気・怪我等で身体的な問題(注意)が必要な生徒さんがいましたら教えてください。(喘息・関節が外れやすい等)  
②学年毎に、取り入れたい種目、ゲーム、礼儀、マナーなどございましたら真下までお気軽にお申し付け下さい。  
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。

 **Heart some sports club**

ハートサムスポーツクラブ



**0120-810-364**

E-mail : [gym1@heartsome.co.jp](mailto:gym1@heartsome.co.jp)

URL : <http://www.heartsome.co.jp>