

## 正課体育11月指導計画書

新町第二 保育園	実施日	13日 ・ 20日 ・ 27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 色タッチ、リズムジャンプ 縄を使った模倣、マラソン	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。
	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。	
年中児	●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	・手首や腕を使い、縄を操作してみる。	
	●集団ゲーム	・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白井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>