

# 正課月間指導計画書(11月)

代表	担当

## 新町第二保育園(年小児)

テーマ

鉄棒に挑戦しよう！

ねらい

鉄棒に慣れ親しむ

### 活動

### 課題または留意点

導入

- 柔軟運動
  - ・腕、足、首、背中、股関節など
- 模倣運動
  - ・クマ、ウサギ、カエル、ヘビなど

- ・柔軟をしっかりと行い、体を柔らかくする
- ・動物の真似をして、体の使い方を覚えることと基礎的な筋力をつける

主運動

- 長縄遊び
  - ・跳び越し(縄静止)
  - ・跳び越し(縄半周)
  - ・連続跳び越し(縄半周)
- 鉄棒
  - ・ぶら下がり(ブランコ)
  - ・腕支持(ことり)
  - ・膝掛けぶら下がり(コウモリ)
  - ・足抜き回り
  - ・前回り降り

- ・ヘビやハードルなど様々な種類のものを両足で跳ぶ
- ・向かってくる縄にタイミングよく入り両足で跳ぶ
- ・跳び越しをリズムよく連続で行う
- ・足を地面につけずに3秒間我慢する
- ・肘をしっかりと伸ばし、ブレずに体を支える
- ・逆さまになることを怖がらずにできるようになる
- ・手を途中で離さずにできるようになる
- ・怖がらずに回り、回転感覚を養う

復習

- 模倣運動
- 長縄遊び
- 鉄棒
  - ・腕支持(ことり)
  - ・膝掛けぶら下がり(コウモリ)
  - ・足抜き回り

- ・楽しみながら模倣運動を行う
- ・両足跳びとリズムを意識する
- ・肘をしっかりと伸ばし、ブレずに体を支える
- ・逆さまになることを怖がらずにできるようになる
- ・手を途中で離さずにできるようになる

### 通信欄

- ①身体的な注意が必要な生徒さんがいましたら教えて下さい。
- ②指導について不明な点や要望がありましたらご相談ください。

# 正課月間指導計画書(11月)

代表	担当

## 新町第二保育園(年中児)

テーマ

鉄棒に挑戦しよう！

ねらい

鉄棒に慣れ親しむ

### 活動

### 課題または留意点

導  
入

- 柔軟運動  
・腕、足、首、背中、股関節など
- 模倣運動  
・クマ、ウサギ、カエル、ヘビなど

- ・柔軟をしっかりと行い、体を柔らかくする
- ・動物の真似をして、体の使い方を覚えることと基礎的な筋力をつける

主  
運  
動

- 長縄遊び  
・跳び越し(縄静止)  
・跳び越し(縄半周)  
・連続跳び越し(縄半周)
- 鉄棒  
・ぶら下がり(ブランコ)  
・腕支持(ことり)  
・膝掛けぶら下がり(コウモリ)  
・足抜き回り  
・前回り降り

- ・ヘビやハードルなど様々な種類のものを両足で跳ぶ
- ・向かってくる縄にタイミングよく入り両足で跳ぶ
- ・跳び越しをリズムよく連続で行う
- ・足を地面につけずに3秒間我慢する
- ・肘をしっかりと伸ばし、ブレずに体を支える
- ・逆さまになることを怖がらずにできるようになる
- ・手を途中で離さずにできるようになる
- ・怖がらずに回り、回転感覚を養う

復  
習

- 模倣運動
- 長縄遊び
- 鉄棒  
・腕支持(ことり)  
・膝掛けぶら下がり(コウモリ)  
・足抜き回り

- ・楽しみながら模倣運動を行う
- ・両足跳びとリズムを意識する
- ・肘をしっかりと伸ばし、ブレずに体を支える
- ・逆さまになることを怖がらずにできるようになる
- ・手を途中で離さずにできるようになる

### 通信欄

- ①身体的な注意が必要な生徒さんがいましたら教えて下さい。
- ②指導について不明な点や要望がありましたらご相談ください。

# 正課月間指導計画書(11月)

代表	担当

## 新町第二保育園(年長児)

テーマ

鉄棒に挑戦しよう！

ねらい

鉄棒に慣れ親しむ

活動

課題または留意点

導  
入

- 柔軟運動
  - ・腕、足、首、背中、股関節など
- 模倣運動
  - ・クマ、ウサギ、カエル、ヘビなど

- ・柔軟をしっかりと行い、体を柔らかくする
- ・動物の真似をして、体の使い方を覚えることと基礎的な筋力をつける

主  
運  
動

- 長縄遊び
  - ・跳び越し(縄半周)
  - ・連続跳び越し(縄半周)
- 鉄棒
  - ・ぶら下がり(ブランコ)
  - ・腕支持(ことり)
  - ・膝掛けぶら下がり(コウモリ)
  - ・足抜き回り
  - ・前回り降り
  - ・逆上がり

- ・向かってくる縄にタイミングよく入り両足で跳ぶ
- ・跳び越しをリズムよく連続で行う
- ・足を地面につけずに5秒間我慢する
- ・肘をしっかりと伸ばし、ブレずに体を支える
- ・手を離れた後、マットに手をついて降りることができる
- ・足抜き回りをした後、元に戻れることが目標
- ・着地の時は静かに降りる(忍者降り)
- ・足の振り上げと胸の引き寄せに留意しながらおこなう

復  
習

- 模倣運動
- 長縄遊び
- 鉄棒
  - ・足抜き回り
  - ・前回り降り
  - ・逆上がり

- ・楽しみながら模倣運動を行う
- ・両足跳びとリズムを意識する
- ・足抜き回りをした後、元に戻れることが目標
- ・着地の時は静かに降りる(忍者降り)
- ・足の振り上げと胸の引き寄せに留意しながらおこなう

通信欄

- ①身体的な注意が必要な生徒さんがいましたら教えて下さい。
- ②指導について不明な点や要望がありましたらご相談ください。