

幼稚園 「体育指導計画」 平成○年度 11月 年長組	園長	教務	講師

【主体運動】 なわ 鉄棒 布玉	【ねらい】 用具を用いた運動に関心を持つ。技術的な種目にもチャレンジしていく中で、自主的に取り組む姿勢を身につける。
--	--

講師より
 一人一人の力強さ、頑張りが強く感じられた運動会でした。もう一度振り返り、大きな自信としてもらいたいですね。
 今月は、体育用具を使用し、創造性のあるより豊かな活動へ発展させていきます。ここの意欲的な挑戦を期待します。

領域と展開	留意事項
【1週目】 ◆徒手 1. 各種ジャンプ 2. 足すくい 3. 引っ張りっこ ◆なわ 1. 円陣 引っ張りっこ～両足跳び～ぐりぬけ 2. 開閉脚跳び 3. 回旋ぐり抜け ※ なわ鬼	◇長なわの扱い方を指示し、安全面に十分留意しながら指導していく。
【2週目】 ◆陸上 1. マラソン 2. 短距離走(正座スタート) ◆なわ 1. ヘビ跳び 2. 足たたき跳び 3. 短なわ かけ足跳び/前回旋跳び ※ つなひき	◇短なわ運動では、腕の回しと跳ぶタイミングのポイントを明示していく。
【3週目】 ◆徒手 1. 各種ジャンプ 2. バーピー～真似っこ 3. 引っ張りっこ ◆鉄棒～陸上 1. ぶら下がり振り～タッチターン 2. 足抜き回り～川跳び 3. 前回りおり～宇宙旅行 ※ 指定鬼	◇鉄棒の握り方など、実技中の注意事項を伝え、安全に指導を進めていく。
【4週目】 ◆徒手 1. 足抜き・尻抜き 2. 2人組 かかえあげ～なべなべ ◆鉄棒～布玉 1. 両足ぶら下がり 2. 前回りおり～頭上投捕 3. 逆上がり～的当て ※ 玉ぶつけ合戦	◇逆上がりでは、踏み切り～蹴り上げ～腕の引きつけの要点を示していく。

ムック