

幼稚園「体育指導計画」 平成○年度 11月 年中組	園長	教務	講師

【主体運動】  <b>なわ マット 跳び箱</b>	【ねらい】 様々な身体の動きや、自分でコントロールしていく楽しさを存分に味わい、色々な方法で運動できる喜びを体験する。
---	--

講師より

運動会では自分の力を精一杯出して、活躍を見せた子ども達。担任の先生もご苦労様でした。今月は、身体を動かすのにふさわしい時期です。心身を十分に満足させる運動内容にしたいと思います。

領域と展開	留意事項
<b>【1週目】</b> <b>◆陸上</b> 1. ランニング 2. 短距離走 3. 川跳び  <b>◆なわ</b> 1. 円陣 引っ張りっこ～両足跳び 2. へび跳び 3. 短なわ 自転車走～波跳び～前回旋とび ※ つなひき	◇なわの使い方を明確に伝え、興味を引き出しながら指導していく。
<b>【2週目】</b> <b>◆徒手</b> 1. 各種ジャンプ 左右・前後/回りながら 2. かかえあげ  <b>◆鉄棒</b> 1. お馬さん 2. ぶら下がり 3. ブタの丸焼き ※ 鉄鬼	◇逆位の恐怖感を意識する戸を十分見極めながら、空中感覚を楽しめるように言葉をかける。
<b>【3週目】</b> <b>◆陸上</b> 1. 手つなぎマラソン 2. 短距離走(伏臥スタート)  <b>◆跳び箱～徒手</b> 1. 分解 四つん這い～両足跳び/かけだし 2. とびおり 3. 腕立て跳び上がりおり ※ しま鬼	◇跳び箱運動では、想像力を十分引き出すとともに、助走～踏み切り～腕支持の流れをつかませる。
<b>【4週目】</b> <b>◆徒手</b> 1. 長座体前屈 2. 各種ジャンプ 3. 分解ロボット  <b>◆マット～陸上</b> 1. うさぎジャンプ 2. 前転。とび上がり 3. 手つなぎ横転～スキップ ※ カカシ鬼	◇身体各部位の準備体操を入念に行い、運動意識を十分高めてから開始する。

ムック