

7 いろいろな動きの組み合わせ

() ねん () くみ なまえ ()

① ドキドキウォーク

- 線の上や平均台の上などをボールや棒を持ってすすんでみよう。

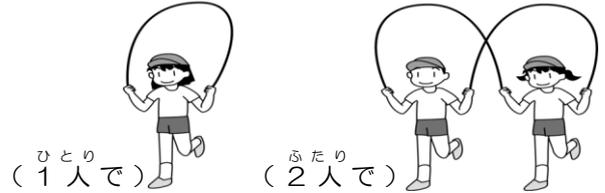


- 高い所でするときは、安全に気をつけながら、取り組もう。



② なわとびでランニング

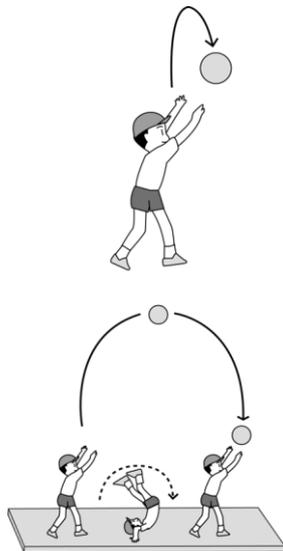
- 短なわでとびながら、歩いたり走ったりしてみよう。
- 2人組になって、歩いたり走ったりするのも楽しいよ。



- 歩いたり走ったりするほかに、スキップなどを取り入れたりすると動きが変わっておもしろいよ。

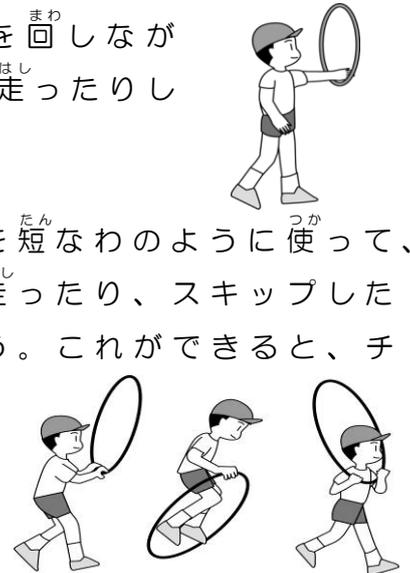
③ キャッチ・名人

- 投げ上げたボールを落とさないように、いろいろな方向に歩いたり、走ったり、回ったりしながらキャッチしよう。
- 前回りや後ろ回りをしながらキャッチするのもおもしろそうだね。



④ フラフープ・マスター

- フラフープを回しながら、歩いたり走ったりしてみよう。
- フラフープを短なわのように使って、回しながら走ったり、スキップしたりしてみよう。これができると、チームを組んでリレーもできるかもね。



★★★だれといつどんな遊びをしたか書きましょう★★★

ひつけ 日付							
あそ 遊びの番号							
だれと?							

※ いろいろな遊びに挑戦してみよう!