

学習課題(全学年)

【たいいく体育】

けがをしないよう、まわりをよくたしかめて取り組みましょう。

<学習内容>

さんこうどうが
※参考動画

https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/shido/home_karada_.html



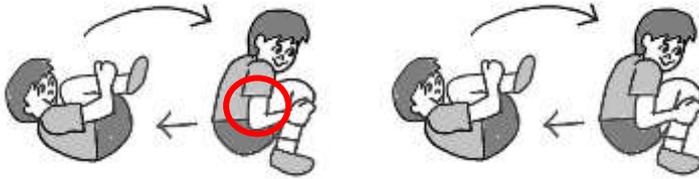
◆「うんどうマット運動」につながるかんかく感覚づくりのうんどう運動に取り組みましょう。

◆からだ体のつかい方でかた大事だと思ふところおもにあか赤でしるしをつけましょう。

①ゆかでユラユラ

ゆりかごのようにユラユラゆれるイメージをしよう。

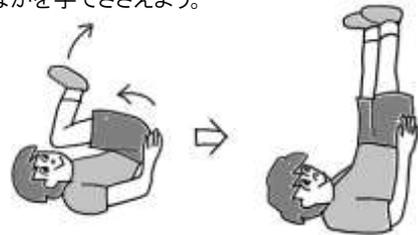
(れいれい)おなかをくつつける



※おお大きくゆれるためには、からだ体のどこのつかいかたをだいじにするといいかな？

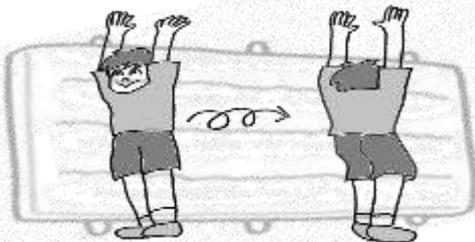
③ゆかでポーズ

あし足をてんじょうにむけてのばしたポーズ
せなかをて手でささえよう。



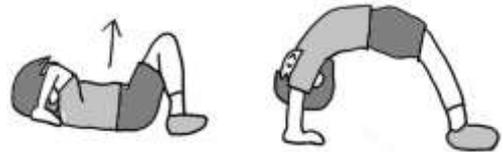
※あし足をたかくあげるためには、からだ体のどこのつかいかたをだいじにするといいかな？

②ゆかでゴロゴロ まるたがゴロゴロころがるイメージをしよう。



※まっすぐな「まるた」になるには、からだ体のどこのつかいかたをだいじにするといいかな？

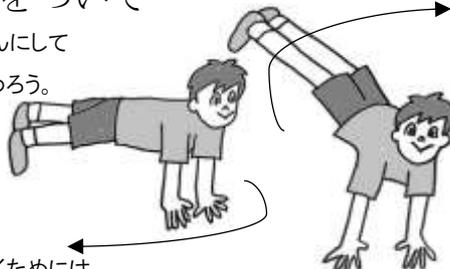
せなかをゆかからはなしたポーズ(ブリッジ)



※せなかをゆかからはなすためには、からだ体のどこのつかいかたをだいじにするといいかな？

④ゆかに手をついて

足や手をちゆうしんにして
えん円をかくようにまわろう。



※あてあていてうごくためには、からだ体のどこのつかいかたをだいじにするといいかな？

ゆかにしっかり手をついて体をささえよう。

かえるのようにぴよんと足をあげて、「パン」と足うちをしてみよう。



※足を2かいうつためには、からだ体のどこのつかいかたをだいじにするといいかな？

<保護者による関わり方のポイント>※可能な範囲でお願いします。

- ・運動の楽しさを味わいながら、体の基本的な動きや様々な感覚を身に付けていくことを目指します。
- ・何度もチャレンジしたり、自分なりにやり方やコツを見つけて工夫したりする姿をぜひほめていただきたいと思います。
- ・困っているときは、手で支えるなどの補助をお願いします。