

【体育】

けがをしないよう、まわりをよくたしかめてと^とく^く組みましよう。道具^{どうぐ}をつかうときは、かたいものやわれるものは使^{つか}わず、安全^{あんぜん}に行いましよう。

<勉強^{べんきょう}すること>

◆「力^{ちから}をいれる運動^{うんどう}」にと^とく^く組みましよう。

(1) ①「タオルや新聞紙^{しんぶんし}をまるめてつぶす運動^{うんどう}」と、②「ゆかにおいてつぶす運動」にチャレンジしてみましよう。

(2) 姿勢^{しせい}を変えてチャレンジしてみましよう。

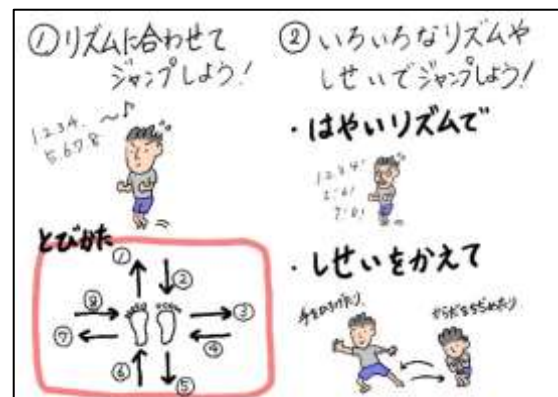
(3) 他^{ほか}の姿勢^{かんが}も考^{かんが}えて、チャレンジしてみましよう。



◆「リズムに合わせる運動^{うんどう}」にと^とく^く組みましよう。

(1) ①「リズムにあ^あわせるジャンプ」にチャレンジしてみましよう。

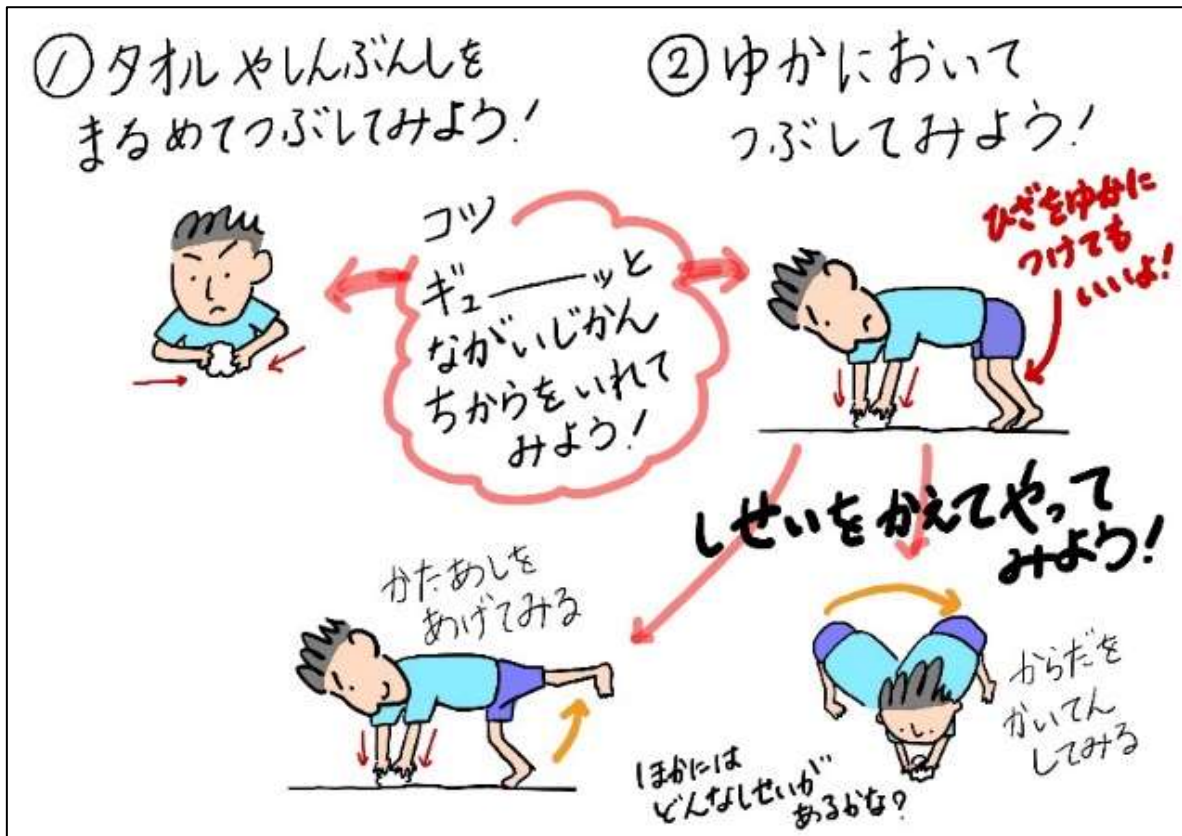
(2) ②「いろいろなリズムや姿勢でジャンプ」にチャレンジしてみましよう。



<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。

- ・体づくり運動は、運動の楽しさを味わいながら、体の基本的な動きを身に付けていくことを目指しています。また、自分に合った運動の行い方を工夫できるようにすることも大切にしています。
- ・失敗しても何度もチャレンジしたり、時間や距離を変えるなどの仕方をしたりする姿を、ぜひほめていただきたいと思います。

◆「^{ちから}力をいれる^{うんどう}運動」



◆「リズムに^あ合わせる運動」

