

【たいいく】

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。道具をつかうときは、かたい物やわれる物はつかわず、安全におこないましょう。

＜べんきょうすること＞

※動画を見られる場合は、右のQRコードを使ってください。

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



◆ 「動物歩き」に
取り組みましょう。

(1) ①くまあるき、
②アザラシあるき、
③うさぎとび、
④クモあるきに
チャレンジしてみ
ましょう。

(2) あるく速さや
回数、しせいなどを
変えてチャレンジし
てみましょう。

(3) ほかの姿勢も
考えて、チャレンジ
してみましょう。

① くまあるき ② アザラシあるき



ひざをゆがにつけないで
あるこう!



足はちからを
↓ぬいて

↑
手だけで
すすもう!

③ うさぎとび ④ クモあるき



↑
手をまえにつこう!



↑
おしりをあげよう

＜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。