

# どんぐり教室



## <第3回>「渡る」

1. はじめの会
2. 体操 (変身体操)
3. ラダー
  - ・かけ足 ・横向きダッシュ
4. 今日のあそび
  - ・橋渡し…幅や高さが様々な物を渡る (平均台、長縄、エバテム I、ホース)。
  - ・てるてるぼうず…エバテム I を渡りながらポンポンを拾う。風船マツトを渡る。
5. ピカピカタイム (雑巾がけ)
6. おわりの会



## <第4回>「跳ぶ」保護者向け講座 (焼津)

1. はじめの会
2. 体操 (変身体操)
3. ラダー
  - ・横向きダッシュ ・グーパージャンプ
4. 今日のあそび
  - ・ピョンピョンサーキット…幅や高さの異なる物を跳ぶ (エバテム I, ゴムひも、跳び箱、ラバーリング)。
  - ・トランポリン…トランポリンでいろいろな跳び方をする (10回ジャンプ、枠内着地、風船アタック、まねっこジャンプ、ジャンケンジャンプ)。
5. ピカピカタイム (雑巾がけ)
6. おわりの会

