

どんぐり教室



<第9回> 「計測・サーキット」

1. はじめの会
2. 体操 (変身体操)
3. ラダー
 - ・シャフル
4. 今日のあそび
 - ・計測



- ① 握力 ② 上体起こし ③ 長座体前屈 ④ 片足立ち ⑤ つぎ足歩行
- ・サーキット

平均台 (傾斜)、エバテム I (I型ウレタン積み木を渡る)、
スクーターボード、トランポリン、焼津会場：鉄棒 (豚の丸焼き)

5. ピカピカタイム (雑巾がけ)
6. おわりの会



<第10回> 「発表会」

1. はじめの会
2. 体操 (変身体操)
3. 今日のあそび

・サーキット…自分の選んだ運動あそびに挑戦する。

平均台 (傾斜)、エバテム I (I型ウレタン積み木を渡る)

スクーターボード、トランポリン

焼津会場 : 鉄棒 (豚の丸焼き 5秒又は10秒)

大井川会場 : 物運び (プレゼント、花束、ピンポン玉)

4. おわりの会

