

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。風船マットを渡る。

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

