

# どんぐり教室



## <第7回>「運ぶ」

1. はじめの会
2. 体操 (変身体操)
3. ラダー

・グーパージャンプ ・ひねりジャンプ

4. 今日のお遊び

・宅配便…大きさが重さが異なる物を持ち、坂道を歩いたり、障害物をよけて歩いたりする。

・ボール運び…2人組でボールを支柱にのせて、かごまで運ぶ。

5. ピカピカタイム (雑巾がけ)

6. おわりの会



## <第8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. 今日のお遊び

・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、鉄棒

5. ピカピカタイム (雑巾がけ)

6. おわりの会

