

〇〇保育園 3・4 歳児 11 月正課体育カリキュラム

3 歳児 1 回目		4 歳児 1 回目	
短縄運動		鉄棒運動	
内容	内容	内容	ねらい
<p>挨拶・準備体操</p> <p>○お家作り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・その場かけ足 ・あっちこっち（手首） ・ヘリコプター（肩回旋） ・短縄ジャンプ（左右・前後） ・柔軟（かくれんぼ） <p>— 短縄運動 —</p> <p>○形作り～縄跳び用意</p> <p>○前回旋進み（第 1～第 3 段階）</p> <p>○1 回跳び～前回旋跳び</p> <p>☆鬼ごっこ（氷鬼）</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○準備体操はいろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱい身体を動かします。</p> <p>○形作り～縄跳び用意では短縄の正しい持ち方を理解していきます。また、「縄跳び用意」の掛け声で全員が跳ぶ準備ができるように指導します。</p> <p>○前回旋進みでは 1 回旋 2 跳躍の段階指導です。リズムのいい前回旋の運動方法を理解していきます。</p> <p>○1 回跳び・前方回旋跳びでは回旋方法と跳躍の方法を理解していきます。</p> <p>☆鬼ごっこでは、目から入る情報を瞬時に判断力する事で、敏捷性を高めていきます。</p>	<p>挨拶・準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけ足 ・グーパー（手首） ・小鳥のオモチャ（肩回旋） ・色当てクイズ（前後屈） ・形当てクイズ（体側） ・長座（秒数） <p>— 鉄棒運動 —</p> <p>○前回り降り～忍者前回り降り</p> <p>○足抜き回り</p> <p>○逆上がり</p> <p>※逆上がりの運動方法を段階的に指導していきます。</p> <p>☆鬼ごっこ（ロボット）</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○準備体操は、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○前回り降り～忍者前回り降りではより完成度の高い（筋力の発達を促す）前回り降りを行います。</p> <p>○足抜き回りでは後方への回転感覚（逆上がりの段階指導）を養うと共に運動方法を理解していきます。</p> <p>○逆上がりは段階指導を行います。</p> <p>(1)「さ・か・あ・が・り」の言葉がけとタイミングを知る</p> <p>(2)振り上げ足と追い抜き足</p> <p>(3)腕の使い方など</p> <p>☆鬼ごっこでは、目から入る情報を瞬時に判断力する事で、敏捷性を高めていきます。</p>