

3年 体育 いろいろな動きづくり

バランスをとって遊ぼう。

ステップ

1 いろいろな体の動かし方をやってみよう。

バランスがとれるかな

●くるくる回る

かた足は動かさないで回るよ。



●手を使って



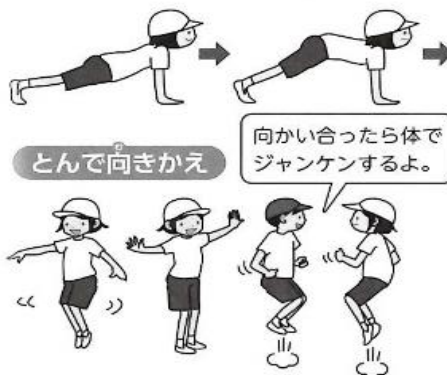
足のつま先を中心にして回転する。

動いて遊ぼう。

ステップ

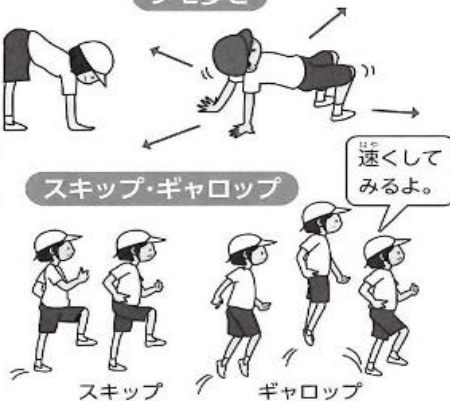
1 いろいろな体の動かし方をやってみよう。

しゃくとり虫



向かい合ったら体でジャンケンするよ。

クモ歩き

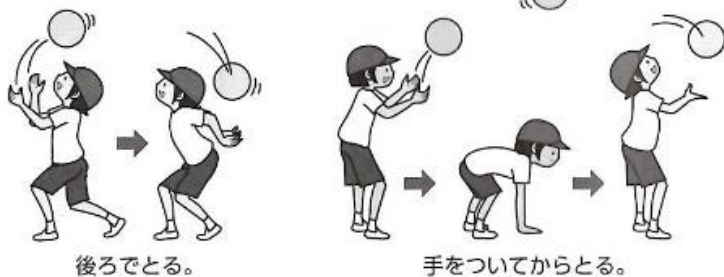


スキップ

ギャロップ

はやくしてみよう。

ボールをキャッチ 少し柔らかいボールを使う。



手をついてからとる。

はんぷく横とび

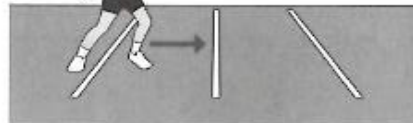
- 2回行い、よい点のほうを記ろくとする。
- すばやくとぶ。

-20秒で-

はじめ



1



2



3

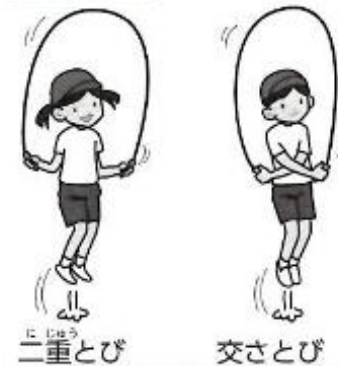


4



1234のくり返し

なわとび



○休み中に、進んで体を動かしましょう。