



げんきな湖っ子 PART2 体育のたから箱

年 組 名前

体育の宿題 確かめカード

終わった宿題には色をぬろう。バランスよくぬれていたらバッチリだよ。

・パッケージ

ペア・親子 すもう

ペア・親子 器械運動につながる

ペア・親子 ボールを使って

ペア・親子 なつかし遊び

なわとび初級

なわとび上級

ストレッチ

ジャンプする

公園・校庭でチャレンジ

ボールを使って

そる・ささえるI

そる・ささえるII

なつかし遊び

まわる・ころがる

家で気軽にチャレンジ

・力強い動き

NO.01 うでたてふせ

NO.02 ふっきん

NO.03 ジャンプ&タッチ

NO.04 てのひらで「どん!」

NO.05 アームマッスル

NO.06 あしわざめいじん

NO.07 おしりでプッシュ

NO.08 ケンケンバトル

NO.09 オットセイ

・続ける動き

NO.10 グーパーにぎにぎ

NO.11 ておしぐるま

NO.12 おしりあるき

NO.13 うさぎとび

NO.14 ひよこあるき

NO.15 とけいまわり

NO.16 かいだんステップ

NO.17 つまさきせいかつ

・柔らかい動き

NO.18 ブリッジ

NO.19 リンボーダンス

・巧みな動き

NO.20 両足座布団ジャンプ

NO.21 片足座布団ジャンプ

NO.22 うまとび

NO.23 ゆりかご

NO.24 かえるのあしうち

NO.25 かえるのさかだち

NO.26 あしふみ

NO.27 回転!両足ジャンプ

NO.28 くつとばしケンケン

NO.29 ブランコくつとばし

NO.30 かたとうりつ

NO.31 かべさかだち

NO.32 さかだち

NO.33 ゴムとび

NO.34 じてんしゃバランス

NO.35 ケンパ

NO.36 バランスいろいろ

NO.37 ステップいろいろ

NO.38 かいてんいろいろ

NO.39 あんたがたどこさ(ジャンプ)

・用具を使った動き

NO.40 あんたがたどこさ(ボール)

NO.41 かべあて(やきゅう)

NO.42 かべあて(サッカー)

NO.43 かべあて(ドッジ)

NO.44 リフティング

NO.45 トスレシーブ

NO.46 マタヌキ

NO.47 てんじょうキャッチ

NO.48 キャッチボール

NO.49 かみでっぼう

NO.50 なわとび初級

NO.51 なわとび上級