

ドッジボール(人数分)

輪っか(9つ)

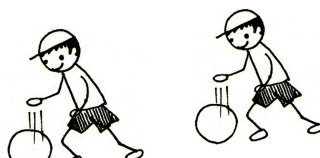
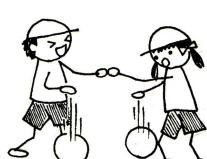

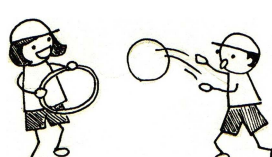
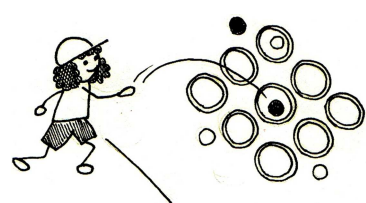
紅白玉(運動会の玉入れで使う玉)

向上させたい能力


児童が注意するポイント

ボール運動② ↓



<p>1</p>	<p><u>ぶつからないでボールドリブル</u> ボディイメージを向上させる</p> <p>・人にぶつからないようにボールドリブルをする。</p>  <p><u>手をつないでボールドリブル</u> 協力とボディイメージ</p> <p>・手をつないだままボールドリブルをする。</p> 	<p>おたがいに協力する。</p>
<p>2</p>	<p><u>ころころストップ</u> ボディイメージを向上させる</p> <p>・ころがっているボールを体の一部で止める。</p>  <p><u>協力バスケット</u> 協力、力の加減をつかむ</p> <p>・人の持っているフラフープにボールを入れる。</p> 	<p>うまくいなくても何度もチャレンジする。</p>
<p>3</p>	<p><u>赤玉白玉三目ならべ</u> 協力、力の加減をつかむ</p> <p>・赤組と白組にわかれる。一人ずつ玉を投げて、自分のチームの色の玉が「たて」「よこ」「ななめ」のいずれかに3つならぶようにする。</p> 	<p>力の入れ方に気をつける。</p>

つかれにくい体をつくる

<p>4</p>	<p><u>クールダウン</u> 気持ちを落ち着ける</p> <p>・足やうでをのばし、こきゅうをととのえる。</p> 	<p>体の力をぬいてゆったりやる。</p>
----------	--	-----------------------