

11月 わくわくランド 指導案

時間	内容	備考
10:30～10:40	ウォーミングアップ ・みんなで歩こう、走ろう ・コーンにゴム紐をかけてくぐったり、 跳んだり	
10:40～10:45	休憩	
10:45～11:00	マット ・動物歩き ワニ・ハイハイ・ひよこ・高這い・お母 さんから逃げろゲーム ・坂道前回り（できる子だけ）	
11:00～11:15	鉄棒 ・ぶら下がり ・ウルトラマン ・よじ登り下り ・バランスとり	
11:15～11:25	跳び箱 ・上ってジャンプ ・スーパージャンプ ・おかあさんにジャンプ	

※途中休憩を入れます

※跳び箱とマットは時間によっては一緒に行います