7月29日(火)

うみ組のいちにち

☆体育あそび☆

今日は、体育あそびを元気に頑張っているうみ組さんです☆

まずは、いつも通りダンスとマラソンで準備運動をした後、久しぶりに柔軟体操をしています。座って開脚をしたり、身体を伸ばしたりしてみると、とても身体が柔らかい子や、少し苦戦する子など様々でしたがみんな一生懸命頑張っていましたよ😊

活動では、まず動物歩きで、アヒル、いぬ、クマ、カエルの動きをして体幹を鍛えています。その後、平均台とマットの前転を練習しました。久しぶりにやりましたが、やり方を確認しながらやってみると上手に出来ていましたよ！次に、棒跳びと、鉄棒での豚の丸焼きの練習です。

こちらも2周ほど練習するとすぐにコツをつかみ、上手にできるようになっています。

最後は、平均台→ケンケンパ→棒跳び→鉄棒(豚の丸焼き)のサーキットをしました。全員がクリアしています🌟

★明日は、室内活動をする予定です。