

運動をクリックすると
動画を見れるぞ!



運動だんご

体を動かすと
心スツキリ

今回のテーマ

今回は
「なわとび」
運動だよ!

家の中でも楽しく
チャレンジ!



3日できたら
だんごに色をぬり
3つ並んだら
くしをさそう!

くしは
おらないでね!



今週は
くし 本
だったよ!



自分で遊びを
作ってみて!

月

金 10秒で前とびを
何回とべるかな? 火

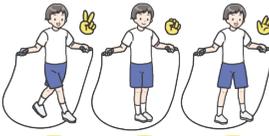


木 水



月

金 ゲーチョキパーを
3セットとべるかな? 火



木 水



月

金 前とびで3回まわる
ことができるかな? 火



木 水



リズムにのって
とんでみよう!



月

金 スキップで
とべるかな? 火

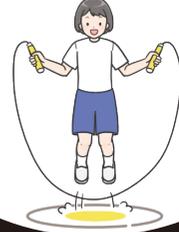


木 水



月

金 丸から出ないように
とべるかな? 火



木 水

安全には
気を付けて
楽しみましょう!

月

金 目をとじて10回続けて
とべるかな? 火



木 水



月

金 ジャンプして
2回手たたきが
10回れんぞくで
できるかな? 火



木 水

月

金 火

木 水