

体育科・保健体育科の授業でやってみましょう

球 技 器械運動

限られた状況でもできる運動プログラム



サッカー・足裏タッチ



バスケットボール・コール下シュート



サッカー・コーンボール



バスケットボール・サークルドリブル鬼ごっこ



サッカー・ボール・オレ(ボールは俺のだ)



ハンドボール・ボールカット

参考・引用:平成 25 年度中学校初任者研修講座 平成 25 年 11 月 28 日(木)

体育科・保健体育科の授業でやってみましょう

球 技 器械運動

限られた状況でもできる運動プログラム



ハンドボール・ランニングパス



器械運動・うさぎ



ソフトボール・捕球名人



器械運動・しゃくとりむし



ソフトボール・反復ゴロ捕り



器械運動・とびとかけ