



25年2月検定種目

テーマ: 体力作りと総復習②

年少/年中

- ⑲ 上から落とされるボールを避ける (3回成功でクリア)
- ⑳ 腕立て姿勢になり、転がってきたボールを手で止めて返す (4回成功でクリア)
- ㉑ 7m往復走 (設定タイムをクリア*①)
- ⑳ 縄跳び 1分間で10回跳ぶ

年長/小1

- ⑲ 後ろから投げられるボールをキャッチ (3回以内にクリア)
- ⑳ 腕立て姿勢になり、片足をバランスボールの上に乗せて反対の足を上げてキープ 10秒
- ㉑ 7m往復走 (設定タイムをクリア*①)
- ⑳ 縄跳び30秒間で前跳び20回 ※つかえてもOK

小2~4

- ⑲ 背面でボールキャッチ (3回以内にクリア)
- ⑳ 腕立て姿勢になり、両脚を持たれてランダムでどちらかを離す (3秒キープを3回でクリア)
- ㉑ 7m往復走 (設定タイムをクリア*①)
- ⑳ 縄跳び 30秒間で駆け足跳び20回 ※つかえたら0から数える

※設定タイムはスクールにて公表します。