



25年1月検定種目

テーマ: 体力作りと総復習

年少/年中

- ㊸ケンケンパリングジャンプ 片脚で2秒間静止
- ㊹あぐらから立ってジャンプ⇒台に乗る
- ㊺ラダージャンプ 出された色のマーカーによってよける動作を変える
2色
- ㊻縄跳び 1分間で5回跳ぶ

年長/小1

- ㊼ツーステップ腿上げ (低ミニハードル)
- ㊽正座から手をつかずにジャンプで立ち上がる⇒台に乗る
- ㊾ラダージャンプ 出された色のマーカーによってよける動作を変える
2色
- ㊿縄跳び 30秒間で前跳び10回※つかえてもOK

小2~4

- ㊿ツーステップ腿上げ (高ミニハードル)
- ㊽正座から手をつかずにジャンプで立ち上がる⇒片足で立つ⇒片脚で台に乗る
- ㊾ラダージャンプ 出された色のマーカーによってよける動作を変える
4色
- ㊿縄跳び 30秒間で前跳び20回※つかえたら0から数える