

# てつ うんどう 鉄ぼう運動 学習カード

年	組	番	名前
---	---	---	----

## <目ひょう>

- きほんのわざができるようになるう。
- 自分のかだいを持って、も練習れんしゅうをくふうしよう。
- きまりを守り、場まもやきぐの安全あんぜんに気をつけよう。

自分の目ひょう（たんげんを通して、がんばりたいこと・せいちょうしたいこと）

## ステップ1 きほんのわざを身みにつけよう。

わざの名前	どのようにしたいか	そのためのくふう
(れい)ひざかけふり上がり	一気に鉄ぼうの上に上がる。	ふり足を後方に大きくふる。
ひざかけふり上がり		
ほ <small>じょ</small> 助さか上がり		
かかえこみ前回り		
後方 <small>かいてん</small> かたひざかけ回転		
前回り下り		
てんこう前下り		

## ステップ2 わざの組み合わせにちょうせんしよう。

ふかく学ぼう	かかえこみ前回りで、いきおいよく回るにはどうしたらいいかな。

組み合わせてみよう：わたしの組み合わせ

	➡		➡	
--	---	--	---	--

◆ ふりかえり (◎○△で, じこひょうかしよう) ◆

日にち	/	/	/	/	/	/
できるようになったことがあった。						
<sup>すす</sup> 進んで取り組んだ。						
<sup>き</sup> 決まりを守り, だれとでもなかよく取り組んだ。						
安全に気をつけて取り組んだ。						

	本時の目当て	友だちから学んだこと	ふりかえり
/			
/			
/			
/			
/			
/			

学びの記ろく	● ほ助さか上がりができるとき, ひじはどうなっていましたか。
● いきおいよく回れたとき, 手や足の動かし方や, はらの引きつけ方はどう気をつけましたか。	

自分の目ひょうについてのふりかえり