

小がたハードル走 学習カード

			名前
年	組	番	

<目ひょう>

- ハードルを調子よく走りこえてきょう走できるようになろう。
- ハードルのならべ方や走り方をくふうして、考えたことややってみたことを友だちにつたえよう。
- やくそくや、安全を守ったり、考えを聞いたりして、友だちといっしょに取り組もう。

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 コースをくふうして、いろいろなリズムで調子よく走りこえよう。

上手に走りこえられたかを◎○△でじこひょうかしよう。

いろいろハードル走		ジグザグハードル走	
-----------	--	-----------	--

ステップ2 ハードルのならべ方をくふうして、きょう走しよう。

ふかく学ぼう 調子よく走りこえている友だちのよいところをさがしてみよう。

はやく走りこえるためには、どんなリズムがいいかな。

自分に合っている歩数は何歩かな。

3歩 ・ 5歩

自分に合っているインターバルは何mかな。

5m ・ 6m ・ 7m

◆ 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。						
^{すす} 進んで取り組んだ。						
^き 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	● ハードルを調子よく走りこえることができたとき、どんな走り方をしましたか。
●	目ひょう記ろくに近づくように、どんなことに気をつけましたか。

自分の目ひょうについてのふりかえり