

小がたハードル走 学習カード

			名前
年	組	番	

<目標>

- ハードルを調子よく走りこえて競争きょうそうできるようになる。
- 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達ともだちに伝えよう。
- 約束やくそくや安全を守ったり、考えを聞いたりして、友達といっしょに取り組もう。

自分の目標たんげん (単元を通して、がんばりたいこと・成長したいこと)

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。

リズム変化コース		リズム一定コース		くねくねコース	
----------	--	----------	--	---------	--

ステップ2 ハードルのならべ方をくふうして、競争しよう。

ふかく学ぼう 調子よく走りこえている友達のよいところはどこかな。

速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

◆ ふり返り (◎○△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。						
進んで取り組んだ。						
きまりを守り、だれとでも <small>なか</small> 仲よく取り組んだ。						
安全に気をつけて取り組んだ。						

	本時の目当て	友達から学んだこと	ふり返り
/			
/			
/			
/			
/			
/			

きろく 学びの記録	● 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。
● 目標記録に近づくように、どんなことに気をつけましたか。	

自分の目標についてのふり返り