

てつぼう 鉄棒運動 学習カード

| | | | |
|---|---|---|----|
| 年 | 組 | 番 | 氏名 |
|---|---|---|----|

<目標>

- 基本的な技を安定して行い、技を組み合わせたり、^{はってんわざ}発展技にちょう戦したりできるようにしよう。
- 練習のしかたや技の組み合わせ方をくふうし、考えたことを友達に伝えよう。
- 運動に進んで取り組み、約束や安全を守り、友達とともに学習しよう。

自分の目標（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 基本的な技を身につけよう。

ふかく学ぼう

逆上がりがうまくできている友達のうで、足、^{はら}腹の動きはどうなっているかな。

自分の動きに取り入れたいことは何かな。

| 技の名前 | どのようにしたいか | そのための場や練習のくふう |
|----------|--------------------|-------------------|
| (例) 逆上がり | うでで体を鉄棒にしっかり引きつける。 | ひもやチューブを使ってやってみる。 |
| | | |

組み合わせてみよう：私の組み合わせ

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | ➡ | | ➡ | |
|--|---|--|---|--|

ステップ2 発展技にちょう戦しよう。

| 技の名前 | どのようにしたいか | そのための場や練習のくふう |
|------|-----------|---------------|
| | | |

組み合わせてみよう：私の組み合わせ

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | ➡ | | ➡ | |
|--|---|--|---|--|

◆ ふり返り (◎○△で、^{じこひょうか}自己評価しよう) ◆

| 日にち | / | / | / | / | / | / |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| できるようになったことがあった。 | | | | | | |
| 運動に進んで取り組み、約束や安全を守り、友達とともに学習した。 | | | | | | |

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

| | |
|--|---------------------------|
| 学びの記録 | ● 回る勢いをつけるために、どのようにしましたか。 |
| | |
| ● 転向前下りや、片足ふみこし下りができたとき、手の動かし方で気をつけたことは何ですか。 | |
| | |

| |
|----------------|
| 自分の目標についてのふり返り |
| |