

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^も持って、^{れんしゅう}練習をくふうしよう。
- きまりを守り、^{まも}場や^{あんぜん}きぐの安全に気をつけよう。

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^み身につけよう。

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		
^{じょ} ほ助さか上がり		
かかえこみ前回り		
後方かたひざかけ ^{かいてん} 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。						
^{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	● 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