

鉄ぼう運動 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、発てん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て、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	さか 逆上がりの動きで、大切なポイントは何かな。
--------	-----------------------------

組み合わせてみよう：わたしの組み合わせ

	→		→	
--	---	--	---	--

ステップ2 できそうな発てん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
(例)ひざかけ上がり	足を大きくふって体を上げる。	ふみ切り板の場で練習する。

組み合わせてみよう：わたしの組み合わせ

上がり技	→	回り技	→	下りわざ
------	---	-----	---	------

自由に組み合わせてみよう

◆ ふり返り (◎○△で、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 <small>いきお</small> いをつけるために、どのようにしましたか。
● 転向前下りや、かた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