

体づくり運動 学習カード 1時間目

月 日 ()

【本時のめあて】

組 名前 _____

運動マスターになるための大切な3つのポイントは何だろうか。

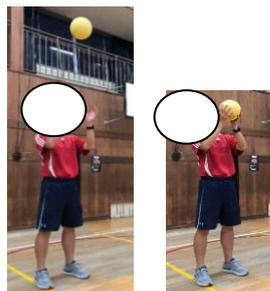
〇〇すると平均台が渡れるんだ。先生すごい！



【バランスマスター】



【ボールマスター】



どうしてケンステップの中でボールキャッチができるのかな...



☆映像を見て、これからできるようにになりたいことややってみてみたいと思ったことを書いてみよう。

☆今日のマスター試験

「バランス」の動き	成果 (◎○△)	「用具をそう作」の動き	成果 (◎○△)
平均台をわたる		ボールを投げ上げる・とる	

☆今日の授業をふりかえろう (◎ ○ △)

運動は楽しかったですか。	
友だちと協力して取り組むことはできましたか。	
運動マスターになるには、どんなことが大切かわかりましたか。	

☆今日できた動きはどうしたらできたのか、また、今日できなかった動きはどうしたらできるようになるかを書いてみよう。(○できた△できなかった)

○

△

【先生からのコメント】

体づくり運動 学習カード 2時間目

月 日 ()

【本時のめあて】

組 名前 _____

動きを「楽に、スムーズに」するには、どんなコツがあるのだろうか。

【 ① バランス 】

平均台は、手を広げて ゆっくり歩くと最後までわたれたよ。もっと速く歩けないかな・・・。



☆今日のマスター試験

「バランス」の動き	成果 (◎○△)
平均台の上でバランスをとりながらわたる	

【 ② ボール投げ・キャッチ 】

ケンステップの中から動かないでとれるためには、高さは・・・。力かげんは・・・。



「用具をそう作」の動き	成果 (◎○△)
ケンステップの中で、ボールを投げ上げる・とる	

☆今日の授業をふりかえろう (◎ ○ △)

運動を楽しくできましたか。	
友だちと協力して取り組むことができましたか。	
運動のきまりを守ることはできましたか。	
「楽にスムーズに」するコツを見つけることができましたか。	

「楽に」
よゆうをもって運動ができる。
「スムーズに」
続けて止まらない動きができる。

☆今日のじゅ業で取り組んだ動きを「楽に・スムーズに」するためのコツは何ですか。

①
②

【先生からのコメント】

--

体づくり運動 学習カード 4時間目

月 日 ()

【本時のめあて】

組 名前 _____

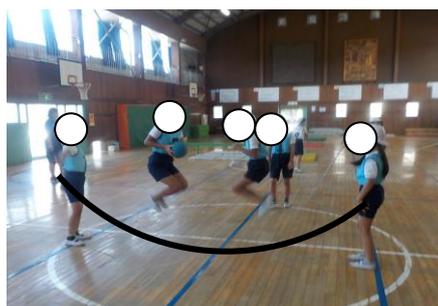
組み合わせた動きをおもしろくするには、どんな工夫があるだろうか。

【長なわとびとキャッチボール】

【フラフープくぐり】



【1人で】



【2人で】



友達と一緒にやるときには、**タイミング**を合わせると、うまくできたよ！



フラフープを転がして、その中をくぐってみた！くぐれるようになったら、**他の動きと組み合わせてみたい**けど、何が
あるかな・・・。

☆今日の授業をふりかえろう (◎ ○ △)

運動は楽しくできましたか。	
友達と協力して取り組むことができましたか。	
動きをおもしろくする工夫を見付けることはできましたか。	

- | | |
|----------------|------|
| ①ケンステップ | ②ボール |
| ③フラフープ | ④短なわ |
| ⑤長なわ | ⑥平均台 |
| ⑦コーン | ⑧その他 |
| () | |

☆組み合わせた動きをさらにおもしろくするには、どんな工夫がありますか。

(「○○の動きは、○○をするとよい」「○○をやるには、○○をしてみるとよい」など理由をしっかり書こう)

()

【先生からのコメント】

体づくり運動 学習カード 5時間目

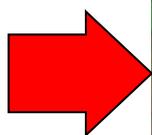
月 日 ()

【本時のめあて】

組 名前 _____

ちょっとむずかしくした動きは、どうしたらできるようになるだろうか。

【 長なわとび + 短なわとび 】



長なわをとぶタイミングと、短なわをとぶタイミングが合うと、引っかからないでとべたよ！



人数をふやしてとんでみたら、ちょっとむずかしくなったな・・・。



☆今日の授業をふりかえろう (◎ ○ △)

運動を楽しくできましたか。	
友だちと協力して取り組むことができましたか。	
動きをちょっとむずかしくすることはできましたか。	

- ①ケンステップ
 - ②ボール
 - ③フラフープ
 - ④短なわ
 - ⑤長なわ
 - ⑥平均台
 - ⑦コーン
 - ⑧その他
- ()

☆ちょっとむずかしくした動きができるようになるには、
どうしたらよいですか。

【 回数 テンポ 時間 向き 人数 しせい 】

(④・⑤の例「・2つのなわが重なるように一緒に回すとよい。」「・友達と「せーの」と声をかけ合ってとぶとよい。」など理由をしっかり書きましょう。)

()

・

・

【先生からのコメント】

