

# とび箱運動 学習カード

年	組	番	名前
---	---	---	----

## ＜目標＞

- きほんのわざができるようになる。
- 自分の課題に合った練習をくふうし、考えたことを友達に伝えよう。
- 運動に進んで取り組み、約束や安全を守って友達といっしょに行おう。

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 切り返しのわざを身につけよう。

わざの名前	どのようにしたいか	そのためのくふう
（例）開きやくとび	ひざを曲げてピタッと着地する。	手でとび箱をしっかりおして、前にとぶ。
開きやくとび		
かかえこみとび		

## ステップ2 回転わざを身につけよう。

わざの名前	どのようにしたいか	そのためのくふう
台上前転		
首はねとび		
しんしつ台上前転		
頭はねとび		

ふかく学ぼう	首はねとびでは、どこに気をつけたらいいかな。

◆ 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
/			
/			
/			
/			
/			

<b>学<small>きろく</small>びの記録</b>	● 首はねとびができたとき, せなかはどのような形でしたか。
● かかえこみとびができたとき, 手をつく位置はとび箱のどのあたりでしたか。	
● わざができるようになるために, 気をつけたことやくふうしたことは何ですか。	

自分の目標についてのふり返り