

# 走りはばとび 学習カード

年	組	番	氏名
---	---	---	----

## <目標>

- リズミカルな助走から力強くふみ切って遠くにとぶことができるようになろう。
- 自分の課題を見つけ<sup>かいけつ</sup>て解決したり、考えたことを友達に伝えたりしよう。
- 約束や安全を守り、友達とともに積極的に取り組もう。

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 助走やふみ切り方をくふうして、遠くへとぼう。

ふかく学ぼう	遠くへとぶためには、どうしたらいいかな。
助走リズム	
スタートの決め方	
ふみ切りの目線	

## ステップ2 練習のしかたを選んで、目標記録にちょう戦しよう。

### 自分の記録

初めの記録	目標の記録	自己ベスト
cm	cm	cm

自分の課題	
練習のくふう	

◆ 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。						
約束や安全を守り、友達とともに積極的に取り組んだ。						

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

学びの記録	● 走りはばとびで遠くにとんで記録をのばすには、どこをどうしたらよいですか。
● 力強くふみ切るときの助走は、どんなふうにするとうまくいきましたか。	

自分の目標についてのふり返り