

# とび箱運動 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、<sup>はってんわざ</sup>発展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、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 基本的な技を安定してできるようにしよう。

**ふかく学ぼう** かかえこみとびがうまくとべている友達は、こしやひざがどうなっているかな。

段数	向き	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) 7段	たて 縦 横	大きな開きやくとび	ひざをのばして大きな動作でとぶ。	ふみ切り板をはなして、遠くから強くとぶ。
	縦 横			

## ステップ2 発展技にちょう戦しよう。

**ふかく学ぼう** 側方とう立回転とびの手のつく位置はどこがいいかな。

段数	向き	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
	縦 横			

◆ ふり返り (◎○△で、<sup>じこひょうか</sup>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
/	練習場所		
/	練習場所		
/	練習場所		
/	練習場所		
/	練習場所		
/	練習場所		

<b>学びの記録</b>	● 台上前転やしんしつ台上前転ができたとき、とび箱のどこに手をつきましたか。
● 首はねとびや頭はねとびは、足をどう動かすとうまくはねることができましたか。	

自分の目標についてのふり返り