

跳び箱運動『頭はね跳び』学習カード(1)

年 組 番 氏名

1時間の学習の流れ

- | | |
|----------------|---------|
| 1. 跳び箱・マットの準備 | |
| 2. 準備運動 | マットでの前転 |
| 3. 計画会(めあての確認) | かえるの逆立ち |
| 4. 前半練習 | かえるの足うち |
| 5. 研究会 | 頭倒立 |
| 6. 後半練習 | 壁(補助)倒立 |
| 7. 反省会(めあての反省) | ブリッジ |
| 8. 後片づけ | |

めあてをもって取り組も

1. 自分の今の姿から考える。
2. どんな姿をめざすか？
3. 自分のつまづいているところはどこか？
4. 何に気をつければよいか？
5. どんな練習方法で取り組んでいくか？

考えながら学習しよう

1. うまくできたとき、できなかったときに
2. 上手な子の姿を見たときにどうする？
3. 授業の初めの姿と、終わりの姿を比べたときにどう？
4. 前の時間と比べてどう？

めざす「頭はね跳び」の姿(動きとポイント)

助走 踏み切り 着手 腰をあげる 足を勢いよくふりだす 足をふりだしながら 腰をそらし、腕でつきはなす 体をそらし、両足から着地

強く高く踏み切る 腰を高く



B 頭倒立からのブリッジ C ステージ上からののはね跳び D 腰の位置を高くした状態からののはね跳び E 補助の仕方



練習方法あれこれ

自分に合った練習方法を選んだり、工夫したりしよう。

A ブリッジ

B 頭倒立からのブリッジ

C ステージ上からののはね降り

D 腰の位置を高くした状態からののはね跳び

E 補助を付ける

跳び箱運動『頭はね跳び』学習カード(2)

年 組 番 氏名

	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時
めあて	めあて	めあて	めあて	めあて	めあて	めあて
	やる気(123)	やる気(123)	やる気(123)	やる気(123)	やる気(123)	やる気(123)
	めざす姿 点	めざす姿 点	めざす姿 点	めざす姿 点	めざす姿 点	めざす姿 点
振り返り	得点 点	得点 点	得点 点	得点 点	得点 点	得点 点
	満足度(123)	満足度(123)	満足度(123)	満足度(123)	満足度(123)	満足度(123)
	準備・片付け (1 2 3)	かけ足集合 (1 2 3)	仲間に声かけ (1 2 3)	仲間に声かけ (1 2 3)	何度も練習 (1 2 3)	ポイント助言 (1 2 3)
	かけ足集合 (1 2 3)	仲間に声かけ (1 2 3)	何度も練習 (1 2 3)	ポイント助言 (1 2 3)	仲間に応援 (1 2 3)	
一時間を振り返って						