## 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 ......
- 3.計画会(めあての確認)
- 4.前半練習
- 5.研究会
- 6.後半練習
- 7.反省会(めあての反省)
- 8.後片づけ

マットでの前転

かえるの逆立ち

かえるの足うち

頭倒立

壁(補助)倒立

ブリッジ

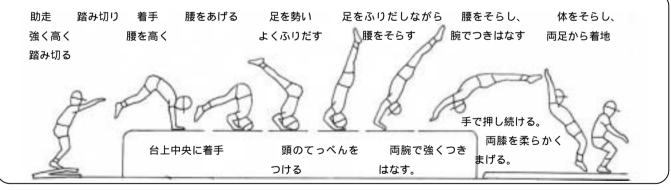
#### めあてをもって取り組も

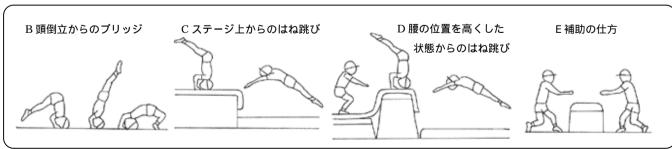
- 1.自分の今の姿から考える。
- 2. どんな姿をめざすか?
- 3.自分のつまずいているところは どこか?
- 4.何に気をつければよいか?
- 5. どんな練習方法で取り組んでい くか?

#### 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)





#### 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プリッジ

- B頭倒立からのブリッジ
- C ステージ上からのはね 降り
- D腰の位置を高くした状態からのはね跳び
- 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						
_	N = - ( ( ) )	N = 1 ( 1 ( 1 ) )	N = ( ( ( ) ( ) )	N = ( ( ( ) )	W = - ( 100 )	N = ( ( ) )
			やる気(123)			
7	めざす姿	めざす姿	めざす姿	めざす姿	めざす姿	めざす姿
	点	点	点	点	点	点
	得点		得点	得点	得点	得点
振		14 VIII	m.trl	14 W.	14 m	M.D.
3720	点	点	点	点	点	点
IJ	満足度(123)	満足度(123)	満足度(123)	満足度(123)	満足度(123)	満足度(123)
		かけ足集合	仲間に声かけ	仲間に声かけ	何度も練習	ポイント助言
返	` ,		(1 2 3)	(1 2 3)	(1 2 3)	(1 2 3)
		仲間に声かけ			ポイント助言	
IJ	(1 2 3)	(1 2 3)	(1 2 3)	(1 2 3)	(1 2 3)	(1 2 3)
時						
間						
を		***************************************				
振						
IJ						
返						
って						
て						