

跳び箱運動『かかえ込み跳び』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 | 手押し車 |
| 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 | うさぎ跳び |
| 6. 後半練習 | 両手支持からの跳び |
| 7. 反省会(めあての反省) | 箱跳び乗り |
| 8. 後片づけ | など |

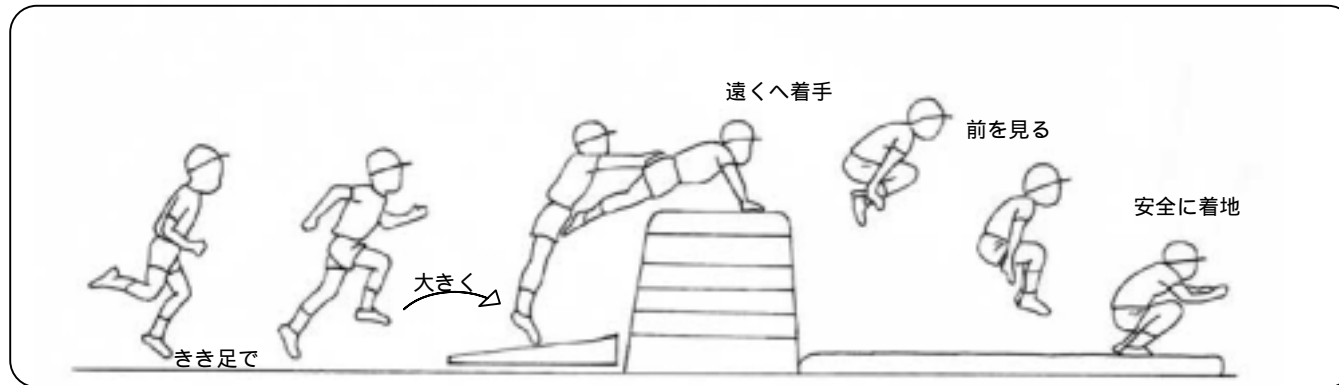
めあてをもって取り組もう

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どうする？
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「かかえ込み跳び」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 両手を床に着き、うさぎとびからのライン越し
- B 低い跳び箱での両手支持からの跳び乗り
- C 跳び箱やステージ上からの抱え込み降り
- D 谷間跳び

< 練習方法 >

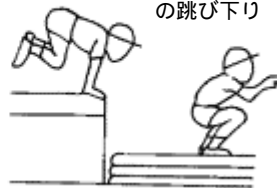
A うさぎ跳び



B 跳び箱乗り



C 跳び箱やステージからの跳び下り



D 谷間跳び



跳び箱運動『かかえ込み跳び』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 (1 2 3)	やる気 (1 2 3)	やる気 (1 2 3)	やる気 (1 2 3)	やる気 (1 2 3)	やる気 (1 2 3)
て	めざす姿 向き 縦 横 高さ 段 姿得点 点	めざす姿 向き 縦 横 高さ 段 姿得点 点	めざす姿 向き 縦 横 高さ 段 姿得点 点	めざす姿 向き 縦 横 高さ 段 姿得点 点	めざす姿 向き 縦 横 高さ 段 姿得点 点	めざす姿 向き 縦 横 高さ 段 姿得点 点
	得点 点	得点 点	得点 点	得点 点	得点 点	得点 点
振り	満足度 (1 2 3)	満足度 (1 2 3)	満足度 (1 2 3)	満足度 (1 2 3)	満足度 (1 2 3)	満足度 (1 2 3)
	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)	何度も練習 (1 2 3)
返り	かけ足集合 (1 2 3)	仲間に応援 (1 2 3)	何度も練習 (1 2 3)	何度も練習 (1 2 3)	ポイント助言 (1 2 3)	ポイント助言 (1 2 3)
一時間を振り返って						