

鉄棒運動『後方支持回転を含む技の組合せ』学習カード(1)

年 組 番 氏 名

1時間の学習の流れ

- | | |
|----------------|-----------|
| 1. 準備(補助具等) | |
| 2. 準備運動 | 前回りおり |
| 3. 計画会(めあての確認) | 腕支持から振り跳び |
| 4. 前半練習 | 逆上がり |
| 5. 研究会 | 膝かけ振り |
| 6. 後半練習 | こうもり振り |
| 7. 反省会(めあての反省) | 膝かけ上がり など |
| 8. 後片づけ | |

めあてをもって取り組もう

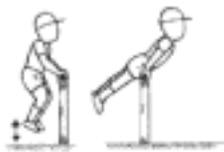
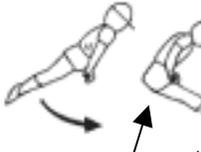
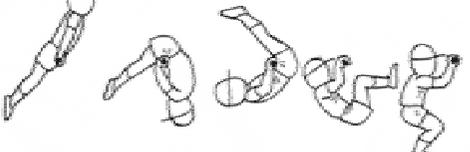
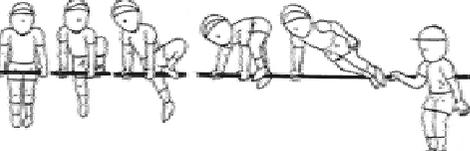
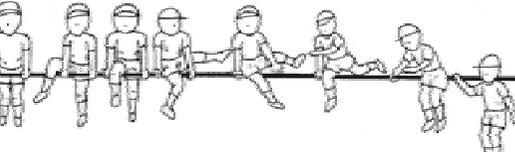
1. 自分の今の姿から考える。
2. どんな姿をめざすか？
3. 自分のつまづいているところはどこか？
4. 何に気をつければよいか？
5. どんな練習方法で取り組んでいくか？

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？

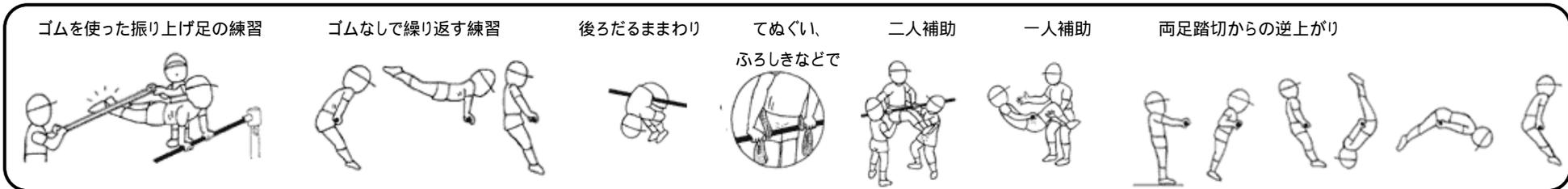
技の組合せとめざす後方支持回転の姿(動きとポイント)

* 選んだ技の に色をぬろう

上がる技	回る技	下りる技
<p>跳び上がり</p> 	<p>後方支持回転</p>  <p>後方支持回転の連続</p>  <p>・膝を曲げる</p> <p>・「1, 2, 3」と反動をつける</p> <p>・鉄棒をももとお腹ではさむようにして回る</p> <p>あごを出す</p>	<p>前回り下り</p> 
<p>逆上がり</p> 	<p>前方支持回転</p>  <p>前方支持回転の連続</p>  <p>片膝かけ前方回転(足かけ前回り)</p> <p>片膝かけ前方回転の連続</p> <p>片膝かけ後方回転(足かけ後ろ回り)</p> <p>片膝かけ後方回転の連続</p>	<p>踏みこし下り</p> 
<p>膝かけ上がり</p> 		<p>転向前下り</p>  <p>こうもり振り下り</p> 

鉄棒運動『後方支持回転を含む技の組合せ』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)					
	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 (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)
	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)	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						