

# てつ うんどう 鉄ぼう運動 学習カード

年 組 番 名前

## ステップ1 きほんのわざを身につけよう。

わざの名前

どのようにしたいか

そのためのくふう

(れい)ひざかけふり上がり	一気に鉄ぼうの上に上がる。	ふり足を後方に大きくふる。

ふかく学ぼう かかえこみ前回りで、いきおいよく回るにはどうしたらいいかな。

組み合わせてみよう：わたしの組み合わせ



## ステップ2 はってんわざにちようせんしよう。

わざの名前

どのようにしたいか

そのためのくふう


◆ ふりかえり (◎○△で、じこひょうかしよう) ◆

日にち						
できるようになったことが あった。						
きまりを守り、場やきぐの安全 に気をつけた。						

学びの記ろく	● ほ助さか上がりやさか上がりができたとき、ひじはどうなっていましたか。
● いきおいよく回れたとき、手や足の動かし方や、はらの引きつけ方はどう気をつけましたか。	