

てつぼう 鉄棒運動 学習カード

年	組	氏名 番
---	---	---------

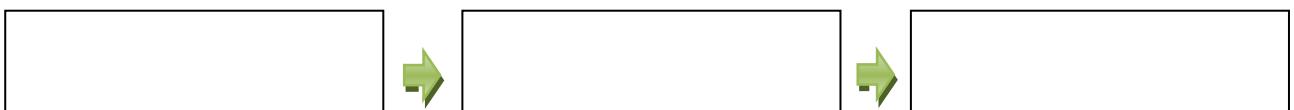
ステップ1 基本的な技を身につけよう。

ふかく学ぼう	逆上がりがうまくできている友達のうで、足、 ^{はら} 腹の動きはどうなっているかな。

技の名前 どのようにしたいか そのための場や練習のくふう

(例)逆上がり	うでで体を鉄棒にしっかりと引きつける。	ひもやチューブを使ってやってみる。

組み合わせてみよう：私の組み合わせ

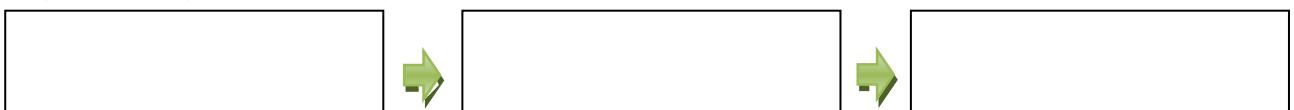


ステップ2 発展技にちゅう戦しよう。

技の名前 どのようにしたいか そのための場や練習のくふう

--	--	--

組み合わせてみよう：私の組み合わせ



◆ふり返り (◎○△で自己評価しよう) ◆

日々	◎	○	△	○	△	○	△
できるようになったことが あった。	◎	○	△	○	△	○	△
運動に進んで取り組み、約束や安全を 守り、友達とともに学習した。	◎	○	△	○	△	○	△

学びの記録	● 回る勢いをつけるために、どのようにしましたか。
● 転向前下りや、片足ふみこし下りができたとき、手の動かし方で気をつけたことは何ですか。	