

# てつぼう 鉄棒運動 学習カード

年	組	番	氏名
---	---	---	----

## ステップ1 基本的な<sup>わざ</sup>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、 <sup>はら</sup> 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 <sup>はってん</sup>発展技にちょう戦しよう。

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（<sup>じ こひょうか</sup>◎○△で自己評価しよう）◆

日にち							
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。	