

走りはばとび 学習カード

| | | | |
|---|---|---|----|
| 年 | 組 | 番 | 氏名 |
|---|---|---|----|

ステップ1 7～9歩程度の助走で、遠くへとぼう。

| | |
|--------|----------------------|
| ふかく学ぼう | 遠くへとぶためには、どうしたらいいかな。 |
| | |

ステップ2 記録にちょう戦したり、競争したりしよう。

| | | |
|-------|---------|------|
| 自分の目標 | 50mのタイム | 目標記録 |
| | 秒 | cm |

| 競争のしかた | 助走やふみ切りでくふうするところ | 練習のしかた | 結果 |
|---------------------|------------------|-------------------|-------|
| (例)目標記録との差で きそう。 | もっとスピードをつけて助走する。 | スタート位置を調整してやってみる。 | 270cm |
| | | | |
| | | | |

◆ふり返り（◎○△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。 | | | | | | |
| 約束や安全を守り、友達とともに積極的に取り組んだ。 | | | | | | |

| | |
|-------------------------------------|----------------------------------------|
| 学びの記録 | ● 走りはばとびで遠くにとんで記録をのばすには、どこをどうしたらよいですか。 |
| | |
| ● 力強くふみ切るときの助走は、どんなふうにするとうまういきましたか。 | |
| | |