

伸膝前転チャレンジ・ステップカード

年 組 ()

めあて	気をつけること(課題)	できたか
-----	-------------	------

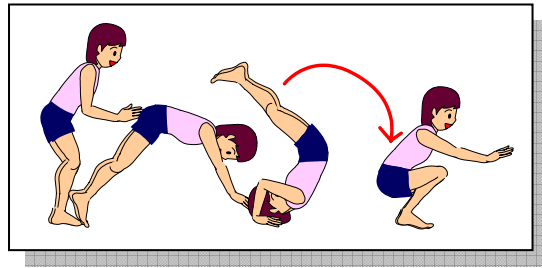
下の表の中に記号を入れて練習の計画を立てよう... 簡単にできそう できそう がんばればできそう

伸膝前転

気をつけるポイント

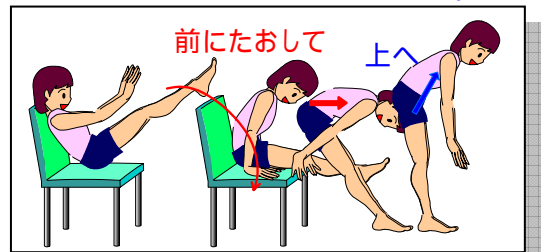
- ひざや足先をのばそう
- おなかにしっかりと力を入れよう
- 手とかかとは同時につこう
- 体を前にしっかりと曲げ、手で強く押そう
- うでを前にして立とう
- あごをしめる

大きな前転(回転力のある前転をしよう)



- | | |
|---|------------------------------|
| 1 | 遠くに手をついて回れる |
| 2 | ひざをのばしてスピードのある前転ができる |
| 3 | のばした足のいきおいを生かしたスピードのある前転ができる |

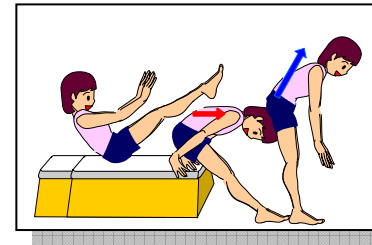
いすから ひざを伸ばして立つ(体を前にたおして上へ)



- | | |
|---|------------------------|
| 1 | ひざがまがっているが立てる |
| 2 | ひざをのばして勢いよく立ち上がることができる |

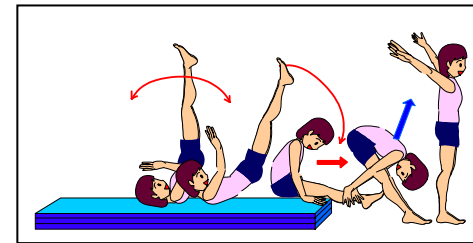
授業でやってみてできたものは数字を でかこもう!

跳び箱から ひざを伸ばして立つ



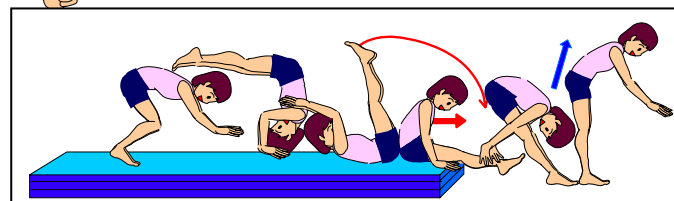
- | | |
|---|--------------------|
| 1 | ひざがまがっているが立てる |
| 2 | ひざをのばして立ち上がることができる |
| 3 | いきおいよく立つことができる |

ゆりかごから ひざを伸ばして立つ(段差マットを使って)



- | | |
|---|--------------------|
| 1 | ひざがまがっているが立てる |
| 2 | ひざを伸ばして立ち上がることができる |
| 3 | いきおいよく立つことができる |

段差を利用して伸膝前転



- | | |
|---|--------------------|
| 1 | ひざがまがっているが立てる |
| 2 | ひざをのばして立ち上がることができる |
| 3 | いきおいよく立つことができる |

重ねたマットを何枚までへらしてできるかな

学習をふりかえろう

グループの仲間と協力して学習できた	
自分の力に合った練習ができた	
あつ、そうか、分かった と気づいたことがあった	
この時間にうまくなったことがあった	
