

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

そくほうとうりつかいてん  
側方倒立回転

気をつけるポイント

あとから着いた手をしっかり押す

正面を向いて

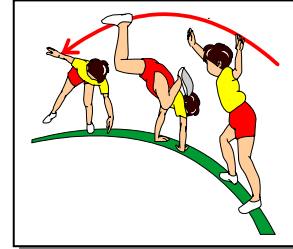
いきおいよく足をふりあげる

マットを見つめる

中指を進む方向に向ける

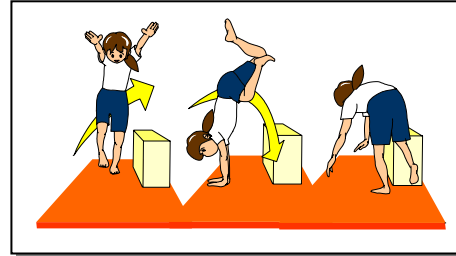
横から見て倒立になるように、腰を上げよう

体育館のサークルを回ろう  
(手と足の位置と順番がよくわかるよ)



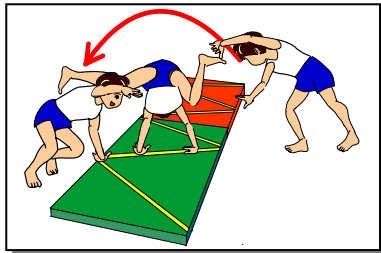
1	えんばんまわりができる
2	線からはみさないでできる
3	腰を高く上げることができる

はこをこえてみよう（どこまで腰があがるかな）



1	手に体重がしっかり乗っている
2	腰を高く上げて回れる
3	ゆっくりと大きく回れる

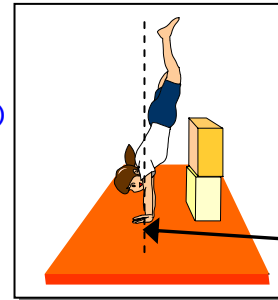
マットの川とびをしよう（うでで体をささえよう）



授業でやってみてできたものは数字をでかこもう！

1	手をついて川とびができる
2	腰を高く上げてできる
3	左右連続して川とびができる

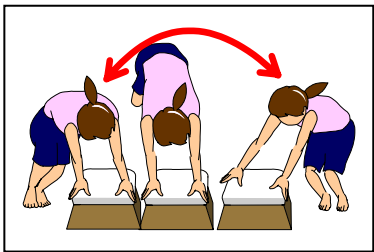
はこをつんでみよう  
(箱を倒さないでできるかな)



倒立（さかだち）の垂直のライン

1	はこを1個で回れる
2	はこを2個倒さないでできる
3	はこを3個倒さないでできる

跳び箱横とび（腰を高く上げよう）



1	跳び箱を横にとびこせる
2	腕にしっかり体重をのせてできる
3	腰を高く上げ、ゆっくりと大きくできる

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	
あっ、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	