

# 体づくり運動 学習カード

3年 組 番 氏名

## 1. 授業の目標

- (1) 体づくり運動に積極的に取り組み、助け合い教え合うことができるようにする。【関心・意欲・態度】
- (2) 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自他の課題に応じて、運動の取り組み方を工夫できるようにする。【知識・思考・判断】
- (3) 目的に適した運動の計画を立て、実生活で取り組めるようにする。【運動】

## 2. 単元の評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
学習活動に即した評価規準	①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②分担した役割を果たし、健康・安全に留意したり仲間の学習を援助したりしようとしている。	①自己の課題を発見し、ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見つけている。 ②ねらいや体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を設定している。 ③仲間と学習する場面で、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて運動の取り上げ方を工夫している。		①運動を継続する意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ②運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ③運動の原則があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。

## 3. 授業のルール

- ☆準備・片づけは全員で協力して行うこと。
- ☆用具を使うときは、丁寧に扱きましょう。
- ☆活動場所の安全を考えて、運動をしましょう。
- ☆仲間と協力して、さまざまな運動を工夫しよう。
- ☆自分の役割を、責任をもって果たそう。

## 4. 自分の目標

態度面：

知識、思考・判断：

# 体ほぐしの運動

☆体ほぐし運動は、自分や仲間の心と体の関係に（① 気づき）、心と体の（② 調子）を整え、仲間との交流をねらって、手軽な運動や（③ 律動）的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わう運動。

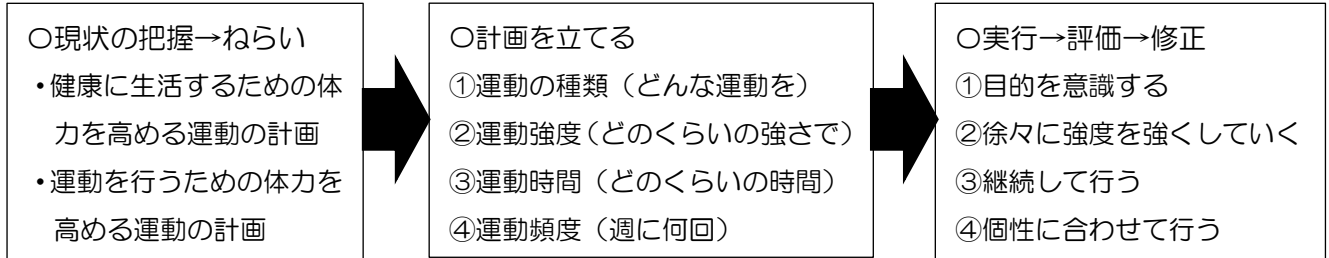
- （1）のびのびした動作で用具などを用いた運動
- （2）リズムに乗って心がはずむような運動
- （3）ペアでストレッチをしたり、緊張をといて脱力したりする運動
- （4）いろいろな動作で、歩いたり、走ったり、とびはねたりする運動
- （5）仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動



# 体力を高める運動

☆体力を高める運動の進め方

○現状の把握→ねらい→計画→実行→評価→修正



- （1）体の柔らかさを高める運動
- （2）巧みな動きを高める運動
- （3）力強い動きを高める運動
- （4）動きを持続する能力を高める運動



# 運動を継続する意義

- （1）心や体の健康や体力の（ 保持増進 ）につながる。
- （2）地域などとの（ コミュニケーション ）を広げる。
- （3）（ 余暇 ）の充実、（ 生活の質 ）を高める。

# 体の構造

- （1）関節には（ 可動範囲 ）がある。
- （2）同じ運動のし過ぎは関節に（ 負担 ）がかかる。
- （3）関節に大きな負荷がかからない（ 姿勢 ）がある。
- （4）（ 体温 ）が上がると筋肉は伸展しやすくなる。

# 運動の原則

- （1）（ ねらい ）に合った運動か。
- （2）（ 偏り ）がないか。
- （3）自分に合っているか。
- （4）どの程度の（ 回数 ）を反復するか。
- （5）どのくらいの（ 期間 ）、継続するか。

# 体づくり運動 学習カード

年 組 番 氏名

	日付	本時の課題・活動内容	自己評価	本時の振り返り・次時への課題
1	/		意欲 A・B・C 思考 A・B・C 知識 A・B・C	
2	/		意欲 A・B・C 思考 A・B・C 知識 A・B・C	
3	/		意欲 A・B・C 思考 A・B・C 知識 A・B・C	
4	/		意欲 A・B・C 思考 A・B・C 知識 A・B・C	
5	/		意欲 A・B・C 思考 A・B・C 知識 A・B・C	
6	/		意欲 A・B・C 思考 A・B・C 知識 A・B・C	
7	/		意欲 A・B・C 思考 A・B・C 知識 A・B・C	
8	/		意欲 A・B・C 思考 A・B・C 知識 A・B・C	

☆単元を振り返って 単元の課題にどこまで迫れたか、活動を振り返って記入しましょう。