

## 鉄棒運動学習カード

年 名前

### 1. 技調べ できるようになったらしるしをかこう

(△補助してもらってできる, ○くるりんベルトなど, 補助具があるとできる, ◎ 自分ひとりでできる)

支持回転の技	△○○	上がり技・下り技	△○○
①だるま回り		⑦逆上がり	
②プロペラ回り		⑧膝かけ上がり	
③後方片膝かけ回転		⑨ももかけ上がり	
④前方片膝かけ回転		⑩えび上がり	
⑤後方支持回転 (後ろ回り)		⑪こうもり振り上がり	
⑥前方支持回転 (前回り)		⑫け上がり	
		⑬踏み越し下り	
		⑭グライダー下り	
		⑮こうもり振り下り	
		⑯後ろ跳び下り	

### 2. 学習のめあて, 振りかえり

回	めあて (技の名前や課題)	振りかえり
	1. 技番号・練習する課題 例 ⑤ 体から鉄棒を離さない。 2. 例 ⑭ 遠くに飛ぶ。	・できるようになったこと ・うまくなったこと・考えたこと
2	1	
	2	
3	1	
	2	

4	1	
	2	
5	1	
	2	
6	1	
	2	

### 3. 練習を振りかえろう

×できなかった    ○…できた    ◎…よくできた

項目	月日→	/	/	/	/	/	/
①みんなで楽しく運動ができたか。							
②力いっぱい挑戦したか。							
③友達と見せ合ったり, 教えあったりできたか。							
④自分の力にあつためあてだったか。							
⑤練習の場や方法を工夫したか。							
⑥安全に注意して練習したか。							