

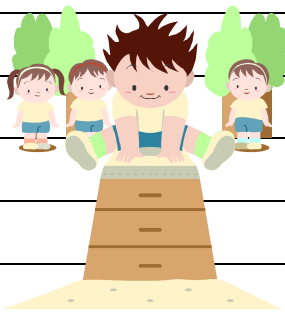
とび箱運動学習カード

年 名前

1. 技調べ できるようになったらしるしを書こう。

(△補助があればできる, ○自分の力でできる, ◎なめらかにできる)

支持系の技	△○○	回転系の技	△○○
①開脚跳び (3・4段)		⑪台上前転 (3・4段)	
②開脚跳び (5・6段)		⑫台上前転 (5・6段)	
③開脚跳び (7段)		⑬台上前転 (7段)	
④開脚跳び (8段)		⑭台上前転 (8段)	
⑤かかえ込み跳び (横3～5段)		⑮首はね跳び (⑪～⑭が出来たら挑戦)	
⑥かかえ込み跳び (横6・7段)		⑯頭はね跳び (⑮が出来たら挑戦)	
⑦かかえ込み跳び (横8段)			
⑧かかえ込み跳び (縦3～5段)			
⑨かかえ込み跳び (縦6・7段)			
⑩かかえ込み跳び (縦8段)			



2. 学習のめあて, 振りかえり

回	めあて (技の名前や課題) 1. 技番号・練習する課題 例 ② 手を奥につき, 大きくとぶ。 2. 例 ⑬ 頭を素早く入れる。	振りかえり ・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	

回	めあて (技の名前や課題) 1. 技番号・練習する課題 例 ② 手を奥につき, 大きくとぶ。 2. 例 ⑬ 頭を素早く入れる。	振りかえり ・できるようになったこと ・うまくなったこと・考えたこと
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自分の力にあっためあてだったか。								
⑤練習の場や方法を工夫したか。								
⑥進んで, 準備や後始末ができたか。								