

単元名 体づくり運動(体の動きを高める運動)1

配当時間 6時間

- 単元の目標 (1) 体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動をすることができる。
- (2) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。
- (3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり場や用具の安全に気を配ったりしようとする。

標準的な展開例

06100206_001

【準備等】学習カード、カセットCDプレーヤー、軽快な曲、カラーコーン、短なわ、長なわ、ドッジボール、ラダー、フラフープなど

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1～2 体の動きを高める運動のねらいと内容を確認し、学習の進め方について見通しをもつ。</p> <p>★自分の体力を知り、運動の仕方を工夫して体力を高めよう。</p> <p>○学習カードの使い方を知る。</p> <p>○マナーや安全な運動の仕方について知る。</p> <p>○体ほぐしの運動をする。</p> <p>○試しの運動をし、課題をつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の柔らかさを高めるための運動：ストレッチ、リンボーダンス、体の周りのボール転がし、ボール渡し、棒またぎなど ・巧みな動きを高めるための運動：短なわや長なわを使った運動、いろいろなボールキャッチ、輪や棒を使った運動、ラダー、サイドステップなど ・力強い動きを高めるための運動：腕立て伏せ、手押し車、雲梯、登り棒、人運び、すもう、綱引きなど ・動きを持続する能力を高めるための運動：持久走（5～6分）、固定設備や器械・器具を越えながらのサーキットトレーニング、短なわや長なわを使つての継続的な全身運動など <p>3～6 いろいろな体の動きを高める運動をする。</p> <p>○準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムダンス、ペアでのストレッチ、鬼遊びなど <p>○体の動きを高める運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の柔らかさを高めるための運動、巧みな動きを高めるための運動、力強い動きを高めるための運動、動きを持続する能力を高めるための運動 <p>○反省し、まとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記録の伸び、次時の課題の把握など 	<ul style="list-style-type: none"> ・あらかじめ体力テストの結果を参考に、自分の体力と課題をつかませておく。 ・体の柔らかさを高める運動、巧みな動きを高める運動、力強い動きを高める運動、動きを持続する能力を高める運動の四つから児童の実態に合わせていくつか運動を選び、場を設定して行わせる。 ・体ほぐしの運動を、準備運動として取り入れる。 ・自分の体力を知り、課題をもって運動に取り組めるようにする。 <p>児童の実態に合わせて運動を選び、場を設定して行わせる。</p> <p>自分の体力や課題に合わせて運動を選んだり運動を工夫したりできるようにする。</p> <p>【評】友達と助け合って、安全に運動する活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p> <p>【評】自分の体力に合わせて運動を選んだり、工夫したりする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p>

【 備 考 】

体の動きを高める運動は、児童の体力の向上を直接のねらいに行われる運動で、基本的には、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」「力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動」で構成される。本単元は、多様な運動の場を設定し、自己の体力や生活に応じて運動に取り組めるようにする。