

1年生【体づくり運動】及び【器械・器具を使つての運動遊び(マットを使った運動遊び)】単元計画案

時間	1	2	3	4	5	6	7
学習内容	導入	基本的な技につながる運動感覚の習得		基本的な技の習得 技の組み合わせの方を考える		技の組み合わせ方を考える	まとめ
5	<b>【オリエンテーション】</b>	<b>【体づくり運動／体ほぐしの運動】(兼準備運動)</b>					
10	・目標等 ・動物歩き	<b>【オリエンテーション】</b> ・前時までの振り返りと、本時の学習内容の確認					
15	・グループ編成	<b>【器械・器具を使つての運動遊び／マットを使った運動遊び】</b> 「マットに背中や腹などつけて色々な方向へ転がって遊ぶ。」 ・ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、丸太転がりなど。					<b>【器械・器具を使つての運動遊び／マットを使った運動遊び】</b> ・お話マットの発表会をする。
20	<b>【体づくり運動／体ほぐしの運動】(準備運動)</b>	<b>【器械・器具を使つての運動遊び／マットを使った運動遊び】</b> 「手や背中で支持しての逆立ちなどをして遊ぶ。」 ・背支持倒立(首倒立)、カエルの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳びなど。					
25	・ストレッチ ・動物歩き	<b>【器械・器具を使つての運動遊び／マットを使った運動遊び】</b> 「身につけた動きを生かせるお話を考え、練習する。」 ・お話マット					
30	<b>【体づくり運動／多様な動きをつくる運動遊び】</b>	<b>【器械・器具を使つての運動遊び／マットを使った運動遊び】</b> 「身につけた動きを生かせるお話を考え、練習する。」 ・お話マット					
35	・体のバランスをとる運動遊び ・体を移動する運動遊び	<b>【器械・器具を使つての運動遊び／マットを使った運動遊び】</b> 「身につけた動きを生かせるお話を考え、練習する。」 ・お話マット					
40	・ゆりかご、前転がり、後ろ転がり等。	<b>【器械・器具を使つての運動遊び／マットを使った運動遊び】</b> 「身につけた動きを生かせるお話を考え、練習する。」 ・お話マット					
45	学習のまとめ・整理運動・片付け						