



小型ハードル学習カード

3年 組 名前 ()

【学習のめあて】

小型ハードルをいろいろなリズムで走りこしたり、自分に合ったリズムで走りこしたりして、きょうそうする。

日づけ	めあて	ふり返り
/	<ul style="list-style-type: none"> 40m走の記録をとり、自分の目標を決めよう！ 自分に合ったコースでミニハードルをリズムカルに走ろう。 	40m走の記録 () 秒
/	ミニハードルをリズムカルに走り、競争しよう。	
/	自分に合ったコースでハードルをリズムカルに走ろう。	
/	ハードルの記録に挑戦しよう！	

【できたところに○をつけよう！】



★評価	(◎よくできた ○できた △もう少し)	/	/	/	/	/
忘れものをせず、進んで運動に取り組むことができた。						
ルールを守り、はげまし合って練習やきょうそうできた。						
リズムを感じて調子よく走りこすことができた。						
リズム良く走りこすために、コースを作ったり選んだりすることができた。						
ふり返り	【学んだこと、できるようになったこと】					
友達のいいところ						

