



# 小型ハードル学習カード

4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
9 /	<ul style="list-style-type: none"> <li>・40m走の記録をとり、自分の目標を決めよう！</li> <li>・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。</li> </ul>	40m走の記録 (            秒)
9 /	ミニハードルをリズムカルに走り、競争しよう。	
9 /	自分に合ったコースでハードルをリズムカルに走ろう。	
9 /	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)	9 /	9 /	9 /	9 /	9 /
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						

