



ハードル学習カード

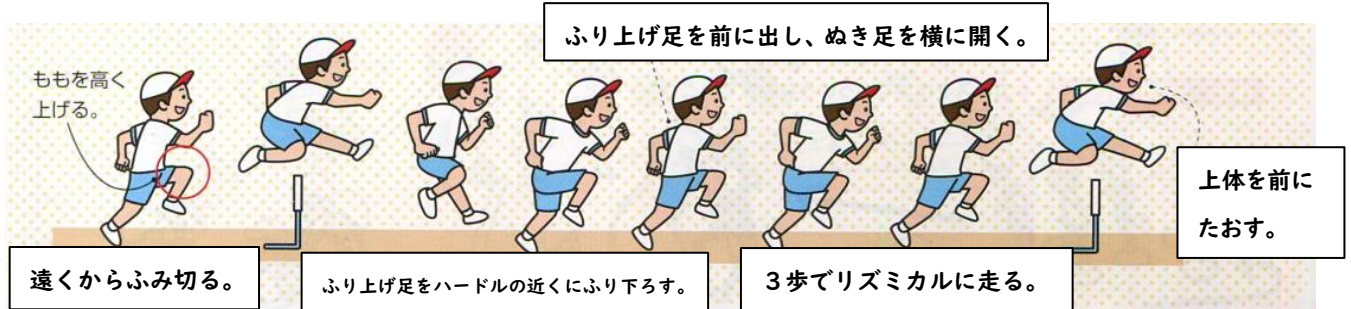
5年 組 名前 ()

【学習のめあて】

ハードルの間を一定のリズムで調子よく走りこして、記録に挑戦(ちょうせん)したり競争(きょうそう)したりしよう。

日付	本時のめあて	自分のめあて	ふり返り (がんばったこと、できたこと、次がんばりたいこと)	タイム
/	ハードルのこし方やインターバルの走り方を工夫して記録に挑戦しよう。			秒
/	自分の目標タイム			秒
/	50mのタイム+1.2 (秒)			秒
/	自分に合ったコースで競争しよう。			秒
/				秒

【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。						
ハードルをリズムカルに走りこすことができた。						
目安記録を決め、練習の仕方を工夫したり、選んだりすることができた。						
協力して準備や片付けをしたり、記録をとった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	

