|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ５年 | | | 体つくり運動　体の動きを高める運動 | | | | | | | | | 体育館 |
| 単元目標 | 知識及び技能 | | | | 体力の必要性や体の動きを高めるための運動の行い方を理解し、自己の課題を把握して体の動きを高める運動をすることができるようにする。 | | | | | | | |
| 思考力、判断力、表現力等 | | | | 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ようにする。 | | | | | | | |
| 学びに向かう力、人間性等 | | | | 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することができるようにする。  仲間の考えや取り組みを認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。 | | | | | | | |
|  | 時間 | １ | | ２ | | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | |
| 学習の流れ | ０  ５  ２０  ４５ |  | | １．整列・あいさつ　　　２．準備運動　　　３．めあての確認 | | | | | | | | |
| 【めあて】  単元の目標と学習の流れを確認しよう。 | | 【めあて】たくみな動きを高めるための運動の行い方を知りやってみよう。 | | 【めあて】  力強い動きを高める運動の行い方を知りやってみよう | 【めあて】  体のやわらかさを高める運動を知り、やってみよう | 【めあて】  動きを持続する能力を高める運動を知り、やってみよう | 【めあて】  体の動きを高める運動を選びチャレンジしよう | 【めあて】体の動きを高める方法を工夫し、友達とチャレンジしよう | 【めあて】  友だちが考えた運動にチャレンジしてみよう！ | |
| **４ オリエンテーション**  ・学習の進め方  ・体の動きを高める運動とは  ※内容を押さえる  ・１時間の流れ  **５　体の動きを高める運動をやってみよう**  ・移動してキャッチ  ・背面キャッチ  **５.**　きらりタイム・・・友だちやチームの動き等から、うまくできるコツや友だちの良い点等を全体で確認する。  ・手押し車じゃんけん  ・１分縄跳び  ・長縄 | | **４．活動①**  巧みな動きの高め方を知り、やってみよう。  ・背面キャッチ  ・背中投げキャッチ  ・投げて前転キャッチ  ・かけ足跳び  ・用具を持ちながら移動する  **６．活動②**  　自分にあった運動にチャレンジしたり、運動を工夫したりできるようにする。  ・タイミング  ・移動する  ・数を増やす  ・音楽に合わせて | | **４．活動①**  力強い動きの高め方を知り、やってみよう。  ・手押し車じゃんけん  ・おんぶじゃんけん  ・人を持ち上げて運ぶ運動  ・手押し車でコース回り  ・ボールに足をのせて腕立て  **６．活動②**  　自分にあった運動にチャレンジしたり、運動を工夫したりできるようにする。  ・姿勢  ・相手  ・距離  ・片手で行う | **４．活動①**  体の柔らかさの高め方を知り、やってみよう。  ・体のいろいろな部分を大きく広げたり曲げたりしてみよう。  ・縄を使って  ・ペアで  ・グループで  **６．活動②**  　自分にあった運動にチャレンジしたり、運動を工夫したりできるようにする。  ・ペアでボールを使ってストレッチ  ・ゴム紐やタオルを使ったストレッチ | **４．活動①**  動きを持続する能力の高め方を知り、やってみよう  ・連続なわとび  ・ペア走り縄跳び  ・学級大繩  ・八の字跳び  ・持久走（５分間走）  **６．活動②**  　自分にあった運動にチャレンジしたり、運動を工夫したりできるようにする。  ・姿勢  ・回数  ・時間  ・リズム | **４．活動①**  体の動きの高める場を選び、チャレンジしてみる。  ・自分の課題を知り、運動を選んで挑戦できるようにする。  **６．活動②**  　チャレンジした運動をさらに工夫することができないか考えてみることができるようにする。 | **４．活動①**  体の動きの高め方を友達と工夫しながら考え、チャレンジしてみる。  ・工夫の視点を与え、個人やグループで、運動の行い方を工夫したりできるようにする。  **６．活動②**  　工夫した運動を見合ったり、チャレンジしたりして、いいところをも見つけ合うことができるようにする。 | **４．活動①**  友だちが考えた運動にチャレンジしてみよう。  　工夫した運動に取り組むことで、良いところや工夫を見つけることができるようにする。  **６．活動②**  　自分やグループの考えた工夫を、他者に伝えることができるようにする。  　学習カードやA３版の用紙などに記入させるなど  学習を振り返ろう | |
| ☆ふり返り（できるようになったこと、むずかしかったこと、楽しかったこと、友だちの良い所、次がんばりたいこと等。必要に応じて**実技と結びつけて発表させる**） | | | | | | | | | | |
| 評価規準 | 知・技 |  | | ○ | | ○ | ○ | ○ |  |  | ○ | |
| 思判表 | ○ | |  | |  |  |  | ○ | ○ |  | |
| 主体的 |  | |  | | ○ |  |  | ○ |  | 〇 | |

作成：体育科指導CO金城　光文書院「体育の学習（５年）」p58〜61参照