|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ５年 | C陸上運動　「走り高跳び」（５時間）　単元指導計画（案） | 体育館 |
| 単元目標 | 知識及び技能 | 走り高跳びでは、その行い方を理解するとともに、リズミカルな助走から踏み切って跳ぶことができるようにする。 |
| 思考力、判断力、表現力等 | 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕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、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取り組みを認めたりすることができるようにする。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 |
| 学習の流れ | ０５２０４５ | 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】リズミカルな助走にチャレンジしよう。 | 【めあて】跳びやすい方法を見つけよう。 | 【めあて】自己の課題を見つけて、課題クリアを目指そう！！ | 【めあて】走り高跳びゲームで自己最高記録に挑戦しよう！！ |
| **４ オリエンテーション**・学習の目的・学習の進め方・１時間の流れ・場づくり・安全面の確認**５　基礎感覚運動**・ケンパ・ラダー・またぎ越し・ボールキックジャンプ**６　走り高跳びにチャレンジ**※踏み切り足を確認する。※苦手な児童には「ト・ト・トン」などオノマトペを付けて３歩から挑戦させる。最初の記録を基準に、１㎝伸びるごとに１点として、個人やグループで競って楽しむこともできる。 | ★基礎感覚運動…ケンパー　ラダー　連続ゴムとび（左右）　いろいろなジャンプ（一回転）　テープタッチジャンプ ボールキックジャンプ |
| **４．活動①　　パワーアップタイム** |
| 〇リズミカルな助走について考えさせる。・テープタッチ　体の様々な部位でタッチを競う。(頭・手・肘・膝・両手など)　「ト・ト・トーン」のリズムや、手の振り上げに気付かせる。・５歩の助走「トン・トーン・ト・ト・トーン」・７歩の助走「トン・トン・トン・トーン・ト・ト・トーン」 | 〇自分に合った跳びやすさを見つけることができるようにする。・上体を起こして力強く踏み切る。※足の裏全体で踏み切る※目線はバー。・はさみ跳びで足から着地すること。※着地の時はバーを見て足から着地する。※足の裏が見えるように跳躍する | 〇助走・踏み切り・着地・動画ふり返りのコースを設けて、自己の課題に適した場所を選択し練習できるようにする。※それぞれの課題にあった練習の場所を作る。子どもたちに練習の目的を明確にさせる。「●●ができるようになるために、〇〇の練習にチャレンジする」 | 〇走り高跳びゲーム　グループ内やグループ対抗で競争できるようにする。ルールの決め方の例：・試技の回数・バーの高さ・記録の決め方（最高記録・合計記録・記録の伸び率）等 |
| 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。 |
| **６．活動②　　チャレンジタイム** |
| 〇ヒップジャンプ・腕の動きの良さを実感させる〇連続ゴムとびを３歩のリズムでチャレンジ。※苦手な児童については、ケンステップで目印をつけたり、５歩助走では２歩目に踏み切り板をおいてリズムをつけやすくさせる。 | 〇空中姿勢について考える・両手を引き上げる・踏切足は素早く胸に引き付ける・振り上げあしはまっすぐ伸ばす。※カーブ助走ではなく、30～45度の直線助走が理想。 | 〇助走・踏み切り・着地・動画ふり返りのコースを設けて、自己の課題に適した場所を選択し練習できるようにする。※それぞれの課題にあった練習の場所を作る。 | 〇走り高跳びゲーム　グループ内やグループ対抗で競争できるようにする。ルールの決め方の例：・試技の回数・バーの高さ・記録の決め方（最高記録・合計記録・記録の伸び率）等〇走り高跳びを振り返る。〇学びの実感を持たせる。 |
| ☆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** |  | **〇** | **○** |  |  |
| **思判表** |  |  |  | **〇** | **○** |
| **主体的** | **○** |  | **〇** |  | **○** |

　R4.10作成　八重山地区体育科指導CO金城