|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １・２年 | 水遊び「水の中でおもいいっきりあそぼう」単元指導計画（案） | プール |
| 単元目標 | 知識及び技能 | 水遊び運動の楽しさに触れ、水遊びの行い方を理解するとともに、その動きを身につけることができるようにする。水の中を移動する運動遊びでは、水につかって歩いたり、走ったりすることができるようにする。もぐる・浮く運動遊びでは、息を止めたり吐いたりしながら、水の中にもぐったり浮いたりすることができるようにする。 |
| 思考力、判断力、表現力等 | 水の中を移動したり、もぐったり浮いたりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達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 | 運動に進んで取り組み、順番やきまりと守り誰とでも仲良く運動することができるようにする。水遊びの心得を守って安全に気をつけるようにする。 |
|  | 時間 | １・２ | ３・４ | ５・６ | ７・８ | ９・１０ |
| 学習の流れ | ０５２０３５５０７５ | １．整列・あいさつ　　　２．準備運動　　　３．めあての確認 |
| 【めあて】水慣れの運動を楽しもう。 | 【めあて】ペアやグループで「いどうする・もぐる・うく」遊びを楽しもう。 | 【めあて】ペアやグループでいろいろな遊びをくふうしてやってみよう。 | 【めあて】できるようになった遊びをペアやグループで紹介しあおう。 |
| 1. **活動①　【水慣れ・水の中を移動する遊びを楽しもう】**

(1)あらいぐま…体⇒顔洗い⇒背中　※プールの水に慣れる。(2)こしかけキック…足を伸ばしたひざを曲げずに行う。(3)うさぎジャンプ、ロケットジャンプ…水中からジャンプする。(4)かにさん壁歩き…プール側面のかべをつかんで横歩き。(5)水かけじゃんけん…肩まで入ってじゃんけんし、勝った人が負けた人に水をかける。(6)おにごっこ…立ったままや肩まで水につかって行う。1. **活動②【もぐる・浮く運動遊びを楽しもう】**

①いろいろもぐり…もぐって「ひざ、おしり、ひじ」をつける。②水中じゃんけん…水の中でじゃんけんする。③水中にらめっこ…どっちが先に水からあがるか勝負。④たからさがし…手や足で取る。⑤ひっぱりっこ…ペアで手をつなぎもぐりながら引っ張ってもらう⑥いろいろうき…こいのぼり（かべもち）、ふしうき、大の字、くらげ、だるま　等。　※発展:ローリング浮き（伏し浮きから背浮き）⑦ボビング歩き…ボビングしながら歩く。※背浮きのポイント○大きく息を吸い込む○静かに水面に寝そべる○あごをあげておへそを水面に出すようにする**６．水泳チャレンジ表を基に自分に合った練習にチャレンジしよう。** | **４，活動①　【水の中を移動する遊びを工夫して楽しもう】**　　1. バスごっこリレー…ペアでつかまり競争する
2. じゃんけんおんぶ…ペアでおんぶして競争する
3. いるかジャンプコンテスト…どれくらい高く飛べるか競争する

(4)てつなぎおに…ペアでおにごっこをする**５，活動②　【バタ足やカエル足で自分の距離を伸ばそう！！】**・バタ足　伏せ面バタ足　ビート板バタ足・カエル足　　ビート板カエル足　補助具カエル足・補助具を使って呼吸をしながら進む。・面かぶりで進む・手足をバランスよく動かし、呼吸をしながら進む。○ビート板足相撲　○大ビート板バタ足競争**６．水泳チャレンジ表を基に自分に合った練習にチャレンジしよう。**これまでチャレンジしてきた水遊びの中から、色々なアイディアを出し合ってどんな水遊び（動き）ができるか、ペアやグループで考えながら取り組ませる。きらりタイムを適時設定し、自己肯定感を育むようにする。**きらりタイム（中盤や終盤に設定）…友だちのよい動きをみんなで認め、その動きから、うまくできるポイントやコツ等を全体で共有する。** |
| ふり返り…　自分が意識して練習したこと、頑張ったこと、分かったこと、できるようになったことなどを近くの友達と共有させる。 |
| 評価規準 | 知・技 |  | ○（移動する、もぐる、浮く） |  |  | ○（移動する、もぐる、浮く） |
| 思判表 |  |  | ○（遊び方を選ぶ→まねる→工夫する。友達と伝え合う） |  |
| 主体的 | ○(主体性・きまりを守る) |  |  |  | ○(主体性・態度) |

　作成者：体育科指導ＣＯ金城　光文書院「体育の学習」参照