知る段階　　　　　　　　　　高める段階６年　　　組　　　番　名前

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １時間目　　　月　　　日（　　） | ２時間目　　　月　　　日（　　） | ３時間目　　　月　　　日（　　） | ４時間目　　　月　　　日（　　） |
| 学習内容　　●リズムウォーミングアップ●スタートの学習　　●５０m走の計測●リレールールとバトンパス（腕の上げ方） | 学習内容●リズムウォーミングアップ●スタートの学習　●５０m走の計測●加速の学習　ラダー走、ドカン走●中間走の学習　体育棒走、ポトン走ケンステップ走　直線走●リレー　　ダッシュマーク | 練習すること（○をつける）　加速　・　中間走 | 練習すること（○をつける）　加速　・　中間走 |
| めあて（～を～できるようにする。） | めあて（～を～できるようにする。） |
| 練習方法 | 30ｍのタイム　　　　**秒** | 練習方法 | 30ｍのタイム　　　　　**秒** |
| 練習方法 | 30ｍのタイム　　　　**秒** |
| 練習方法 | 30ｍのタイム　　　　**秒** |
| 50ｍ走タイム　　　　　　　秒 |
| 感想 |  | めあて達成できた　　**◎　　　○　　　△　　×** | めあて達成できた　　**◎　　　○　　　△　　×** |
|  |  | 練習が合っていた　　**◎　　　○　　　△　　×** | 練習が合っていた　　**◎　　　○　　　△　　×** |
|  |  | トリオの教え合いについて | 教え合いについて |
|  |  |  |  |
|  |  | わかったこと、できたこと | わかったこと、できたこと |
|  |  |  |  |
| グラフはりつけ | グラフはりつけ | グラフはりつけ | グラフはりつけ |