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 | |