

# 指先ピシッと！クールンツ！

## ～器械運動系 マット運動～

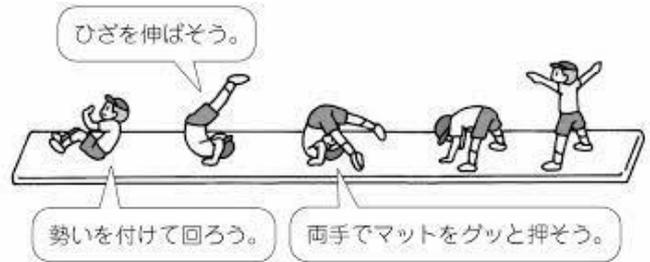
氏名 ( )

### 1 5年生で目指す技は全部で5つです。(技ができたら□にチェック(し)しよう)

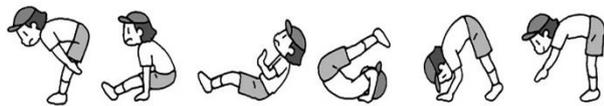
□開脚前転



□開脚後転



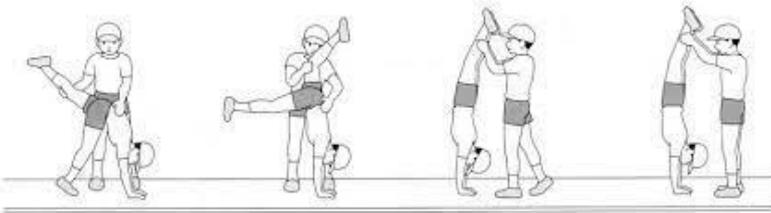
□伸びつ後転



□側方倒立回転



□補助倒立



発展技の基本は4年生で学習した前転・後転・かべ倒立がもともとなっているね！あの時は何に注意して練習したっけ…？



### 2 上の図から、単元を通して自分ができるようになりたい技を書きましょう。

単元を通してできるようになりたい技( )

### 3 学習の流れ

- 1 整列・あいさつ・健康観察・上っ子体操
- 2 場の準備
- 3 感覚づくりの運動  
(足打ち・ゆりかご・大きなゆりかご・ウサギでGo・クールン)
- 4 ねらいの確認 個人のためあての確認
- 5 ぐんぐんタイム
- 6 ポイントチェック
- 7 ぱっちりタイム
- 8 片付け・学習のまとめ
- 9 ふり返り
- 10 整理運動・健康観察・挨拶

### 4 自己評価(○・●・△で記入します)

	1	2	3	4	5	6	7
安全な活動							
進んで運動							
友達と協力							
話をよく聞く							

## 5 ふり返り

月 日	ねらい	自分のめあて	ふり返り (①めあてに対して②次回へ向けて)
/	○マット運動の準備・片付けの仕方や技、学習の流れを知ろう。 主・知		
/	○5年生で行う技のポイントを確認し、できるようになりたい技を決めよう。 主・知		
/	○自分の課題に合った場を選んで練習に取り組もう。 思・判・表		
/	○友達と課題を伝え合い、練習を通してアドバイスをし合おう。 思・判・表		
/	○より美しく、安定させるためのコツを伝え合おう。 思・判・表		
/	○発表会へ向け、技の組み合わせを考え、練習しよう。 主・知		
/	○発表会を行い、友達のよいところを見つけ、伝えよう。 主・技		

### 技の組み合わせ

スタート	2番目	3番目	4番目	5番目	フィニッシュ
マット上直立					決めポーズ

前転・後転・開脚前転・開脚後転・伸しつ後転・側方倒立回転などから技を決めていこう。

## 6 単元のふり返り

(学習を通してできるようになったこと・うれしかったこと・次の学年でがんばりたいことなどをくわしく書きましょう。)