４　小学校第５学年　体つくり運動　単元の学習計画及び評価計画

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時 |  | 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7(本時) | 8 |
| 指導内容 | 態 | ①体つくり運動に進んで取り組もうとしている。 | ②約束を守って運動しようとしている。 | ③用具の準備や片付けで、役割を果たそうとしている。 | |  |  | ②友達と励まし合って運動しようとしている。 |  |  |
| 思 | ②体ほぐし運動を行う意味を知っている。 |  |  | |  | ②体力を高める運動のねらいや行い方を知っている。 |  | ②自分の体力に合った運動の行い方を選んでいる。 | 自分の体力に合った運動を選んでいる。 |
| 運 |  | ①体の柔らかさを高めるための運動の動きができる。 | ③力強い動きを高めるための運動の動きができる。 | | ④動きを持続する能力を高めるための運動の動きができる。 |  |  |  |  |
| 学習活動 | 0  10  15  25  30  40 | オリエンテーション  １　体力について知る。  ○体力の必要性  ２　学習の進め方を確認する。  　・単元計画  　・授業の流れ  　・学習カードの使い方  　・準備運動・サーキット運動(体ほぐしの運動)の行い方の確認・実施  ３　体力を高める運動について、構成される４つの体力の内容を確認する。  　・体の柔らかさ  　・巧みな動き  　・力強い動き  　・動きを持続する能力  ４　巧みな動きを高める運動に触れる。  ５　自分の高めたい体力をワークシートに書き込む。 | めあて１体力を高める運動を通して、仲間と高め合う方法や体力を高めるポイントを伝え合おう。  １　準備運動・サーキット運動(体ほぐしの運動)をする。  ２　４つの体力の要素から高めたい体力を選び、個人での目標をもたせる。 | | | | めあて２　自分や仲間の体力に合わせて、工夫して体力を高める運動に取り組もう。  １　準備運動・サーキット運動(体ほぐしの運動)をする。  ２　４つの体力の要素から本時で高める体力を考え、学習課題をもつ。 | | | めあて３  自分の高めたい体力に応じて運動を選び、体力を高める運動をしよう。  １　個人で運動を選ぶ。 |
| ３　体の柔らかさを高めるための運動の行い方を知る。  ○　実践事例集を参考に、試しの運動を行う。  　・　じゃんけん開脚(21)  　・　ボール渡し（22：前屈）  ４　仲間と高め合う方法や体力を高めるポイントを考えながら、グループで共通課題を解決する。  　・　ボール渡し（23：後屈） | ３　力強い動きを高めるための運動の行い方を知る。  ○　実践事例集を参考に、試しの運動を行う。  ・　足上げ腹筋(5)  ・　連続ジャンプ(6)  ４　足上げ腹筋を中心に、仲間と高め合う方法や体力を高めるポイントを考えながら、グループで共通課題を解決する。  　・　負荷を軽くする運動  　・　負荷をかける運動 | | ３　動きを持続する能力を高めるための運動の行い方を知る。  ○　時間を決めて行う全身運動をする。  　・　短なわ、長なわを使っての跳躍    ４　長なわを中心に、仲間と高め合う方法や体力を高めるポイントを考えながら、グループで共通課題を解決する。  　・　速さを変えての運動  　・　跳び方を変えての運動  　・　縄の数を変えての運動 | ３　基本的な運動を知り、柔らかさと巧みな動き(1学期既習事項)を高めるための試しの運動をする。  　・　ボール渡し(23：後屈)  　・　馬飛び(9)  ４　仲間と高め合う方法や体力を高めるポイントを活かしてグループで課題を設定する。  　・　ボール渡し(24：ひねり)  　・　馬飛びボール取り(9)  　　(友達にボールを投げてもらう) | ３　第5時で学んだことを活用して全体で柔らかさを高めるための試しの運動を行う。  ・　ボール渡し(24：ひねり)    ４　仲間と高め合う方法や体力を高めるポイントを活かしてグループで共通課題を解決する。  　・　ボール渡し(25：足で) | ３　第5時で学んだことを活用して全体で巧みな動きを高めるための試しの運動を行う。  ・　馬飛びボール取り(9)  　　　(自分でボールを投げる。)  ４　仲間と高め合う方法や体力を高めるポイントを活かしてグループで共通課題を解決する。  　・　馬飛びボール取り(9)を発展させた課題  　　　(馬跳びをした後に簡単な動きを一つ入れて投げたボールを取る。) | ２　個人の高めたい体力に応じて運動を行う。  ○　体の柔らかさを高める・巧みな動きを高める・力強い動きを高める・動きを持続する能力を高める場を４つ設け、活動させる。  ○　個人で学習カードに書き込みながら、自分の体力に合った運動の行い方を考える。 |
| 〇　運動中は仲間と高め合う方法や体力を高めるポイントを学習カードに書き込んだり、伝え合ったりしながら運動に取り組む。 | | | |
| ○　仲間と高め合う方法  ・仲間を励ます言葉かけ  ・体の動きのポイントを伝える言葉かけ  ・仲間を励ます動作 | | ○　体力を高めるポイント  ・条件（数や人数、道具）の変化  ・決まり（リズム、タイミングなど）の変化  ・難易度の変化 | |
| ５　本時の振り返りを学習カードに書き込み、仲間と高め合う方法や体力を高めるポイントなど、運動中の気づきを中心に全体で共有する。 | | | | ５　本時の学習を振り返り、高まった体力や、体力を高めるポイントを全体で共有する。 | | | ３　学習のまとめをする。  ○　体力の必要性  ○　日常での運動の行い方 |
| 評価 | 関 | ①(学習カード) | ②(学習カード) | ③(学習カード) | |  |  | ②(学習カード) |  |  |
| 思 | ②(学習カード) |  |  | |  | ②(学習カード) |  | ②(学習カード) | ②(学習カード) |
| 技 |  | ①(観察) | ③(観察) | | 1. (観察) |  |  |  |  |
| 準備物 | | 〇　単元計画等掲示用模造紙  〇　サーキット用音楽  〇　ワークシート | 〇　単元計画等掲示用模造紙  〇　サーキット用音楽  ○　ボール | 〇　単元計画等掲示用模造紙  〇　サーキット用音楽  ○　実践事例集  ○　ワークシート | | 〇　単元計画等掲示用模造紙  〇　サーキット用音楽  ○　実践事例集  ○　ワークシート  ○　短なわ、長なわ | 〇　単元計画等掲示用模造紙  〇　サーキット用音楽  ○　実践事例集  ○　ワークシート  ○　ボール | 〇　単元計画等掲示用模造紙  〇　サーキット用音楽  ○　実践事例集  ○　ワークシート | 〇　単元計画等掲示用模造紙  〇　サーキット用音楽  ○　実践事例集  ○　ワークシート  ○　ボール | 〇　単元計画等掲示用模造紙  〇　サーキット用音楽  ○　実践事例集  ○　ワークシート  ○　運動に必要な道具 |
| 保健分野 | | 心と体のつながり(5年) |  |  | |  |  | けがの防止(5年) |  |  |