器械運動【跳び箱】学習カード

（　　）年（　　）組（　　）番　　氏名（　　　　　　　　　　　　　　　）

個人目標　（態度面や技能面）

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| 跳びたい技 |  |

技能チェック　☆友達と評価してみよう！

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 技の名前 | スキルチェック | 評価 |
| 開脚跳び | ①勢いよく踏み切ることができる。 |  |
| ②前方に着手できる。 |  |
| ③突き放し後、腰を伸ばすことができる。 |  |
| かかえ込み跳び | ①腰を伸ばして前方に着手できる。 |  |
| ②体をかかえ込みながら手で突き放し、上方へ跳ぶことができる。 |  |
| ③ひざを胸にもってくることができる。 |  |
| 台上前転 | ①勢いよく踏み切ることができる。 |  |
| ②手前に着手できる。 |  |
| ③腰を高く上げて前転ができる。 |  |
| 頭はね跳び | ①腰を高く上げることができる。 |  |
| ②空中で腰とひざを伸ばした姿勢ができる。 |  |
| ③腰とひざを柔らかく使って着地できる。 |  |
| 前方倒立回転跳び | ①勢いよく踏み切ることができる。 |  |
| ②台の上で顔・肩・足が着手位置の真上を通過することができる。 |  |
| ③強く押し放し、遠くへ着地することができる。 |  |

＊評価…できた◎　　ふつう○　　少しできた△　　できなかった×

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 評　価　項　目　　　　　　　　日　付 | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | 総合 |
| 自分の課題を見つけて意欲的に取り組めた |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 技のポイントがつかめた |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 安全に留意して取り組めた |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 友達と協力して活動に取り組めた |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

授業態度