

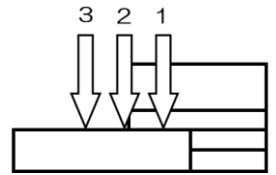
跳び箱運動(2年) 学習カード

2年 組 番 氏名 ()

◎ 動き方のポイント

- ① ロイター板の中央に貼ったテープより奥を両足で踏み切ること
- ② 跳び箱の中央に貼ったテープより奥に着手すること
- ③ 着手時に腰と脚を肩の位置まで上げること
- ④ 着地時に上体を起こすこと

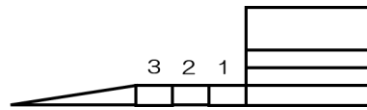
【練習Cの立ち位置】
 レベル1：跳び箱の横
 レベル2：跳び箱の端
 レベル3：跳び箱より後ろ



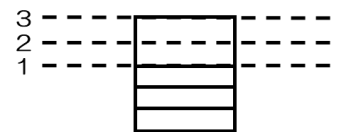
◎ 練習

- A うさぎ跳び1
- B うさぎ跳び2
- C 踏み台付き跳び箱
- D 連結跳び箱
- E 距離調節器付き跳び箱
- F ゴムひも&距離調節器付き跳び箱

【練習Eの距離調節器の数】
 レベル0：なし
 レベル1：1個
 レベル2：2個
 レベル3：3個



【練習Fのゴムひもの高さ】
 レベル1：1段目の下
 レベル2：1段目の中央
 レベル3：1段目の上



◎ 練習計画 (練習時間：25分程度)

発表会で行う技〔 開脚跳び ・ 開脚伸身跳び ・ かかえ込み跳び ・ 屈伸跳び 〕
 4段〔 縦 ・ 横 〕置き 距離調節器〔 〕個

個別課題			
	第6時	第7時	修正用
練習計画 CEFは ()に レベルを	()	()	()
	()	()	()
	()	()	()
	()	()	()
	()	()	()

上のような練習計画を作成した根拠(理由)を書きましょう。

<第6時を終えて>

新たな個別課題	
修正をした人→練習計画を修正した根拠(理由)を書きましょう。 修正をしなかった人→次回はどのような動き方を意識しようと感じたか、書きましょう。	

跳び箱運動(2年) 評価シート

2年 組 番 氏名 ()

動き方のポイント	OK!→○		もう少し!→△
	第3時	第6時	第7時
①ロイター板の中央に貼ったテープよりも奥を両足で踏み切っている			
②跳び箱の中央に貼ったテープよりも奥に着手している			
③着手時に腰と脚が肩の高さまで上がっている			
④着地時に上体が起き上がっている			

