







4 指導と評価の計画例

*第6学年で、体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動に重点を

【第5学年 12時間】

*複数の単元に分けることは可能

		時間	1	2	3	4	5
第5学年	学習の流れ	0	オリエンテーション 用具や場の準備 1 学習課題の確認 いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知ろう	○整列・挨拶 ○準備運動 ○用具や場の準備 1 学習課題の確認 いろいろな体ほぐしの運動の行い方を知ろう	1 学習課題の確認 これまで経験した体ほぐしの運動や学習資料に提示された運動の中から選んで取り組もう。		○オリエンテーション 1 学習課題の確認 4年生までの学習を思い出し、体の動きを確かめよう。
		10	2 学習の進め方を知る。 3 これまでに経験した体ほぐしの運動をやってみる。 ・やや活動的な運動をする。 例) 風船運び	2 新しい体ほぐしの運動を、変化をつけてやってみる。 ・やや活動的な運動をする。 例) グループでのシグナルランニング	2 いろいろな体ほぐしの運動から、選んでやってみる。 ・やや活動的な運動 ・ゆったりと静かな運動 ・気持ちを合わせて活動的な運動 例) リラクゼーション		2 体づくり運動について知る。 3 自分の体力の特徴を知る。 4 基になる動きに取り組み、動きのポイントの見つけ方を知る。
		20	 ・ゆったりと静かな運動をする。 例) リラクゼーション	 ・ゆったりと静かな運動をする。 例) ペアストレッチ	 例) 丸太転がし		
		30	 ・気持ちを合わせて活動的な運動をする。 例) 手つなぎラン	 ・気持ちを合わせて活動的な運動をする。 例) あんたがたどこさ	 例) 円形コミュニケーション		
		40	※5年生までに行った運動を行うことで体ほぐしの運動に慣れる。		3 保健の「心の健康」と関連づけて、運動した後の心の状態について話し合う。 ※ペアやグループで相談しながらやってみよう運動を選んで行い、心と体の関係について考える。		
45	○振り返り（学習カードへの記入） ○動いてみて感じたこと気付いたことの発表 ○後片付け・挨拶					○振り返り（学習カードについてどう	
評価の観点	関・意・態		① (観察・学習カード)			② (観察・学習カード)	④ (観察・発言・学習カード)
	思考・判断		① (観察・学習カード)		② (観察)		
	技能						