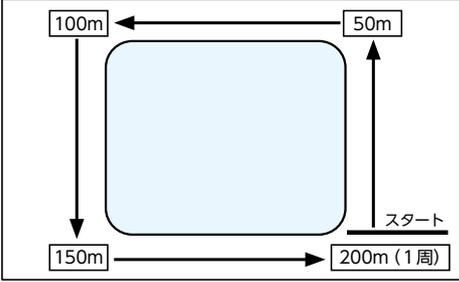


持久走カード

年 組 名前

学習の計画

1	2	3	4	5	6
1 準備運動 2 体力アップ (なわとび・長なわ・鉄ぼうぶら下がり・おにごっこ等)					
3 オリエンテーション ・学習の進め方 4 はじめの記録を計る。 ・5分間でどれだけ走れるかにチャレンジ。 5 グループの練習方法を考える。	3 グループごとに持久走の練習をする。  4 グループごとに練習のふり返りをする。		長いきよりにチャレンジしよう。 短いきよりをくり返し走ろう。 同じペースで走ろう。		3 持久走チャレンジ大会をする。 ・開会式 ・持久走チャレンジ 4 練習方法のふり返りをする。

この単元でチャレンジしたいこと

5分間走の結果

試しのチャレンジ結果

課題

予想

いくつか練習方法を書く。

選んだ方法で練習をする

① 月 日 天気	② 月 日 天気
練習内容	練習内容
結果と考察	結果と考察
③ 月 日 天気	④ 月 日 天気
練習内容	練習内容
結果と考察	結果と考察

全体の結果と考察

<p>あなたがこの単元で「学んだ」ことは？</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>この単元で思ったことは？</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>