リレー　５年　　組　　番　名前（　　　　　　　）

**リレー　目標**

・　全力で走ったり、滑らかなバトンの受わたしをしたりすることができる。

・　自己やグループの能力に合わせた課題を見付け、課題に応じた練習方法を考えている。

　　ワークシートに自分の考えを記入している。

・　最後まであきらめず一所懸命走っている。ルールを守って友達と仲良く運動し、安全に気をつけて進んで授業に取り組んでいる。進んで授業の準備や片付けに取り組んでいる。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | めあて・目標 | １時間を振り返って  ・学んだこと，意識したこと  ・よかった練習方法  ・友達に教えてもらったこと　など | 次の授業に向けて  ・がんばりたいこと  ・できなかったこと  ・練習方法など |
| 第１時 | 学習の進め方とルールを知る。５０ｍ走のタイムを計る | ５０ｍ走　　，　　秒 |  |
| 第２時 | 走り方や競走の仕方を工夫して、競走を楽しむ。（いろいろな姿勢からのスタート・７秒間走・シャトル走コース） |  |  |
| 第３時 |  |  |
| 第４時 | リレーの課題が達成できるように練習方法工夫する。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　競走する中で、スピードに乗ったバトンパスをする。 |  |  |
| 第５時 |  |  |
| 第６時 | 記録会を行い、チーム最高記録に挑戦し、学習のまとめをする。 |  |  |

リレーの学習を振り返って

早くなったタイム

　　　　　　　　秒

チームの５０ｍ走の合計タイム

分　　　秒

１回目のタイム

分　　　秒

２回目のタイム

分　　　秒

３回目のタイム

分　　　秒

４回目のタイム

分　　　秒

５回目のタイム

分　　　秒

６回目のタイム

分　　　秒