

「運動やスポーツの学び方」 ワークシート

1年 () 組 () 番 名前 ()

1 今日の目標

2 これまで行ったことのあることをチェックしてみよう。

- 体育実技の本や動画で正しい動きを確認する。
- 同じ動きを繰り返し練習する。
- 少人数で守りや攻めの動きの練習をする。
- 作戦を工夫しながらゲームをする。

**LET'S ENJOY
SPORTS!**

3 確認しよう!

スポーツの技術・戦術、表現の仕方などを身につけるには、まず、そえらについて () し、() となる良い動きを見つけ、練習の () を立てます。次に () に配慮しながら計画に沿って () します。一定期間が過ぎたら練習の () を確かめ、成果に応じて () や () を修正します。

Plan → Do → Check → Action

4 課題に応じた練習計画を立ててみよう。

自分の克服したい(身につけたい)課題

課題を解決するための練習計画