

体づくり運動の授業 45分の組み立てモデル

高学年:動きを持続する能力を高めるための運動

◇プロジェクターを用いた一斉指導で行うエアロビクス

	学習内容・活動	○留意点 ◆評価
10分	・活動の準備 ・今日の学習の進め方・ねらいを知る ・準備運動 その場跳びや、膝の曲げ伸ばし、足首回しなど	○プロジェクターの準備 ○動きを持続する能力を高める方法と目標値について説明する
15分	・プロジェクターを見ながら動画と一緒に動く(動きを身につける) 部分練習 ①ジャック(開閉とび)を2分連続する ②ケンケン(片足とび)を2分連続する ③ギャロップ(横移動しながらのジャンプ)を2分連続する ・動きのポイントを確認する	○3つの基本ステップがあることを説明し、生徒と一緒に動く ①手と足が協同して動いているか ②しっかりと片足で2回跳んでいるか ③左右に大きく移動できているか ○動きのポイントを理解しているか確認する ◆思考力／判断力
15分	・動きをつなげて1曲分動画と一緒に動き続けることにチャレンジする (4分以上動きを持続させる) ・動いてみた感じ(簡単, 難しい)や, 体の変化などを隣の人に伝える ・自分の体力に応じて動き方を工夫しながら動画と一緒に再チャレンジする	○音楽に合わせて楽しく持続して動き続けられているか確認する ○動き続けたときの体の変化「体が暖まったり, 心臓がドキドキする」など 具体例を挙げて伝えることができているか確認する ◆表現力 ○自覚的に「ややきつい」レベルで動いているか確認し, そうでない場合は どのように動けば良いか考えさせる 例: 移動距離や動きの大きさを変えたり, ジャンプの高さを変化させて, 運動の強度を変化させることができる ◆思考力／判断力
5分	・学習の振り返りを行う ・友達と協力して片付けをする	○運動強度について確認し, 継続して体力を高められるように家庭でも好きな 音楽に合わせて日常的に取り組むと良いことを確認する