

小学部 3年生体育科 年間計画

【2段階】

指導内容	単元名（仮）
<p>A 体づくり運動 教科別の指導 生活単元学習 日常生活の指導 ア 教師の支援を受けながら、楽しく基本的な体づくり運動をすること。 イ 基本的な体づくり運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現すること。 ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、基本的な体づくり運動をしようとする。</p>	<p>「体ほぐし運動」 ・伸び伸びとした動作で運動を行うこと。 ・リズムに乗って運動を行うこと。 ・歩いたり走ったりする運動を行うこと。</p> <p>「多様な動きを作る運動」 ・片足を軸にして、右回り・左回りに回転すること。 ・片足立ちでバランスを保つ運動をすること。 ・大また小またなどの歩き方をしたり、直線上を歩いたり、一列に並んで歩いたりすること。 ・大きな円を右回りや左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること。 ・無理のない速さで続けてかけ足をすること。 ・大きさや重さの異なるボールを両手でつかんで、持ち上げたり、下ろしたりすること。 ・長なわでの大波・小波をすること。 ・なわを引きながら、力比べをすること。</p>
<p>B 器械・器具を使つての運動 教科別の指導 ア 教師の支援を受けながら、楽しく器械・器具を使つての基本的な運動をすること。 イ 器械・器具を使つての基本的な運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現すること。 ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、器械・器具を使つての基本的な運動をしようとする。 (ア) 固定施設を使つた基本的な運動 ジャンピングボードやトランポリン、低い平均台などで、渡り歩きやはねるなどをすること。 (イ) マットを使つた基本的な運動 マットの上で、様々な方向に転がりをする。</p>	<p>(ア)例示： ○ジャンピングボードやトランポリンを使つた基本的な運動 ・上下にはねるなどをすること。 ○低い平均台を使つた運動遊び ・渡り歩きや跳び下りなどをすること。</p> <p>(イ)例示： ○ゆりかご、前転がり、後ろ転がりなど ・マットに背中を順番に接触させるなどして、様々な方向に転がりをする。</p>
<p>C 走・跳の運動 教科別の指導 ア 教師の支援を受けながら、楽しく走・跳の基本的な運動をすること。 イ 走・跳の基本的な運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現すること。 ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、走・跳の基本的な運動をしようとする。</p>	<p>「走る運動」 ・30m程度のかげっこやトラックなど緩やかなカーブを蛇行して走ったり、教師の手拍子や言葉掛けに合わせて一定の速度で走ったりすること。 ・折り返しのリレーなどで、教師や友達と手のひらを向けてタッチするなどをすること。</p> <p>「跳ぶ運動」 ・教師の言葉掛けなどでタイミングを計りながら、一人で片足や両足で連続して上方に跳んだり、前方に跳んだりすること。 ・低い障害物などを使って、歩いたり走ったりしながらまたいだり、跳び越えたりすること。</p>
<p>D 水の中での運動 教科別の指導 ア 教師の支援を受けながら、楽しく水の中での基本的な運動をすること。 イ 水の中での基本的な運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現すること。 ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、水の中での基本的な運動をしようとする。</p>	<p>・水につかって様々な動物（アヒル、カニ、カエル、ワニなど）の真似をしながら、腰やひざを伸ばした一直線の姿勢になり手を使って歩いたりすること。 ・自ら水を頭や顔にかけたり、お互いにかけていたりすること。 ・教師の言葉掛けに合わせて、息を止めて顔や頭を水の中に入れたり、水の中で目を開けたりすること。</p>

<p>E ボールを使った運動やゲーム 教科別の指導 生活単元学習</p> <p>ア 教師の支援を受けながら、楽しくボールを使った基本的な運動やゲームをすること。</p> <p>イ ボールを使った基本的な運動やゲームに慣れ、その楽しさや感じたことを表現すること。</p> <p>ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、ボールを使った基本的な運動やゲームをしようとする事。</p>	<p>「ボールを使った基本的な運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○大小、弾む・弾まないなど、いろいろなボールで、つく、転がす、投げる、当てる、捕るなどの簡単なボール操作をする運動 <ul style="list-style-type: none"> ・つく、転がす、投げる、当てる、捕る、打つ、蹴る、止めるなどの簡単なボール操作をすること。 ○いろいろなボールを投げたり、捕ったりする運動 <ul style="list-style-type: none"> ・先生や友達にボールを転がしたり、投げたり、先生や友達が転がしたり、投げたりしたボールを止めたり、捕ったりすること。 ○いろいろなボールを蹴ったり、止めたりする運動や蹴り合い <ul style="list-style-type: none"> ・先生や友達とボールの蹴り合いをすること。 <p>「ボールを使ったゲーム」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ものやマークなどの的に向かってボールを投げたり蹴ったりする射的当てのゲーム <ul style="list-style-type: none"> ・ねらったところにボールを転がしたり、投げたり、蹴ったりして的に当てたり得点したりすること。 ○ボールを教師や友達に手渡したり投げたりするボール送りゲーム <ul style="list-style-type: none"> ・先生や友達にボールを手渡したり投げたりしてゴールにボールを運ぶこと。
<p>F 表現遊び 教科別の指導</p> <p>ア 教師の支援を受けながら、音楽に合わせて楽しく表現運動をすること。</p> <p>イ 基本的な表現運動に慣れ、その楽しさや感じたことを表現すること。</p> <p>ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、基本的な表現運動をしようとする事。</p>	<p>「題材と動き」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○鳥、昆虫、恐竜、動物園の動物、飛行機、遊園地の乗り物、おもちゃなど、特徴が捉え易い動きを多く含む題材 <ul style="list-style-type: none"> ・身近な動物や車、飛行機などの乗り物等の真似をすること。
<p>G 保健 教科別の指導 日常生活の指導</p> <p>ア 教師の支援を受けながら、健康な生活に必要な事柄をすること。</p> <p>イ 健康な生活に必要な事柄に慣れ、感じたことを他者に伝えること。</p>	<p>ア:うがい、汗の始末、手洗い、身体計測による体重や身長の変化</p> <p>イ:身体策定や各健康診断に必要な態度の育成</p>