

小学部 4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。</p> <p>(ウ)低鉄棒を使った基本的な運動 低鉄棒を使って、跳び上がりや跳び下りをする。</p> <p>(エ)跳び箱を使った基本的な運動 跳び箱を使って、またぎ乗りやまたぎ下りをする。</p>	<p>(ウ)例示： ○跳び上がりや跳び下り ・跳び上がって支持したり、支持から跳び下りたりすること。</p> <p>(エ)例示： ○またぎ乗りやまたぎ下り ・跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり、またいだ姿勢で手を支点に体重を移動させてまたぎ下りたりすること。</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、お互いにかけて歩いたりすること。 ・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 ポールを使った運動やゲーム 教科別の指導 生活単元学習 ア 教師の支援を受けながら、楽しくポールを使った基本的な運動やゲームをすること。 イ ポ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。 ウ 簡単なきまりを守り、友達とともに安全に楽しく、ポールを使った基本的な運動やゲームをしようとする。</p>	<p>「一人鬼、手つなぎ鬼、子増やし鬼」 ・教師や友達など逃げる相手を追いかけてタッチすること。 ・鬼にタッチされないように、速く走ったり、急に曲がったり、身をかわしたりすること。 ・教師や友達と手をつないで鬼にタッチされないように走ったり、身をかわしたりすること。</p>
<p>F 表現遊び 教科別の指導 生活単元学習 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。 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。 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。</p>	<p>「リズムと動き」 ○軽快なリズムの曲や児童が日常的に親しんでいる曲 ・弾む、回る、ねじるなどの動きで自由に踊ること。 ・音楽やリズムに合わせて歩く、走る、弾む、回る、ねじるなどの運動をすること。</p>
<p>G 保健 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、健康な生活に必要な事柄をすること。 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 イ:身体測定や各健康診断に必要な態度の育成</p>