

第5学年 体育 年間指導計画 (シラバス)

体育の内容・目標

- (1) 活動を工夫して各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた基本的な技能を身に付け、体の調子を整え、体力を高める。
- (2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を育てる。
- (3) けがの防止、心の健康及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

学習の計画

月	学 習 す る こ と	学 習 の ね ら い	時間
4	・体ほぐしの運動	・友達と仲良く運動できる。	4
	・マット運動	・練習の仕方を工夫して、マット運動ができる。	6
5	・短距離走・リレー	・競争したり記録を伸ばしたりして、短距離走やリレーができる。	8
	・鉄ぼう運動	・練習の仕方を工夫して、鉄棒運動ができる。	4
6	・体力を高める運動	・自分の体力を知り、自分の体力を高めようとする事ができる。	5
	・心の健康	・心の発達・心の関わり・不安や悩みへの対処の仕方について、実践的に理解できる。	4
7	・水泳	・練習の仕方を工夫して、クロールや平泳ぎで泳ぐことができる。	12
9			
	・祭りだワッショイ！	・祭りの特徴をとらえ、動きを工夫しておどることができる。	5
10	・走りはばとび	・競争をしたり記録を伸ばしたりして、走り幅跳びをすることができる。	4
11	・とびばこ運動	・練習の仕方を工夫して、跳び箱運動をすることができる。	5
12			
	・ハンドボール	・簡単な作戦を立て、ハンドボールをすることができる。	9
1	・体力を高める運動	・運動の行い方を工夫して、体力を高めることができる。	5

2	・けがの防止	・けがの原因、けがの防止の仕方、けがに応じた手当を理解し、簡単な手当ができる。	4
3	・はげしい動きの世界	・はげしい動きの特徴を捉え、動きを工夫して踊ることができる。	6
	・サッカー	・簡単な作戦を立て、サッカーをすることができる。	9
合計授業時数			90