

平成24年度 古市小学校 第5学年「体育科」シラバス

【学習の目標】

- (1) 活動を工夫して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、運動の特性に応じた基本的な技能を身に付け、体力を高めます。
- (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をする態度を育てます。
- (3) 心の健康、けがの防止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ます。

【学習する主な内容】

単元名	主な学習内容
4月 ○ 体ほぐしの運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体ほぐし運動では、友達と交流することで体の調子を整えたり、楽しさを味わったりする手軽な運動をします。 ・ 基本的な技や、その発展技に挑戦します。また、できるようになった技を繰り返したり組み合わせたりします。 ・ 走り方やバトンプスの仕方に気を付け、友達と競争したり、自己の記録に挑戦したりします。
5月 ○ マット運動 ○ 鉄棒運動 ○ 短距離走・リレー	
6月 ○ 水泳	
7月 ○ (保健) 心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ できる泳ぎ方で長く泳いだり、できそうな泳ぎ方に挑戦したりします。(クロール・平泳ぎ) ・ 心の発達や体とのつながり、不安や悩みの解消法や人とのかかわりについて学習します。
9月 ○ 運動会に向けて ○ 集団行動	
10月 ○ 走りはばとび	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現したりリズムに合わせて身体表現をしたりします。 ・ 運動会に向けて、全体の動きを意識した集団行動がとれるように練習します。
11月 ○ とび箱運動	
12月 ○ ハンドボール	<ul style="list-style-type: none"> ・ リズミカルな助走、踏切、着地などに気を付け、友達と競争したり自己の記録に挑戦したりします。 ・ 基本的な技や、その発展技に挑戦します。
1月 ○ 体力を高める運動 ○ (保健) けがの防止	
2月 ○ サッカー	
3月	<ul style="list-style-type: none"> ・ ルールや作戦を工夫して、いろいろなチームとゲームをします。 ・ 体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、持続する動きに挑戦します。 ・ けがの防止、けがなどの簡単な手当について学習します。 ・ ルールや作戦を工夫して、いろいろなチームとゲームをします。

【保護者の方へ】

生涯にわたって楽しく明るい生活を営むためには健康であることが大切です。そのために保健・体育科では「運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進」、「体力の向上」の3つを大きな目標としています。ご家庭においても、毎日運動や体力づくりをする習慣をつけてほしいと思います。また、健康について話したり、自らの生活を振り返ったりするなどし、健康で規則正しい生活習慣を心がけさせてください。