

# 第5学年 体育科 年間学習計画

## 目 標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

学期	月	学習内容(単元)	年間学習目標
1 学期	4	体ほぐしの運動(リズム運動・用具を使った運動・伝承遊びや集団運動・ペアやグループでの活動)	<b>【知識及び技能】</b> 各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方及び心の健康やけがの防止、病気の予防について理解するとともに、各種の運動の特性に応じた基本的な技能及び健康で安全な生活を営むための技能を身に付けるようにする。  <b>【思考力・判断力・表現力等】</b> 自己やグループの運動の課題や身近な健康に関わる課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。  <b>【学びに向かう力・人間性等】</b> 各種の運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合っ て運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に留意したりし、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。また、健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む態度を養う。
	4-5	陸上運動(短距離走) 体力テスト(握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・50m走・立ち幅跳び・ソフトボール投げ・20mシャトルラン)	
	5-6	鉄棒運動(前方支持回転・片足踏み超し下り・膝掛け上がり・前もも掛け回転・逆上がり・後方支持回転・後方もも掛け回転・両膝掛け振動下りなど)	
	6-7	ボール運動(ネット型「ソフトパレーボール」)	
2 学期	9	陸上運動(短距離走・リレー) 表現・ダンス(群(集団)を生かす)	
	10	体の動きを高める運動(徒手での運動、用具を用いた運動など)	
	10-11	陸上運動(走り高跳び・走り幅跳び)	
	11	保健(心の健康)	
	11-12	跳び箱運動(開脚跳び・閉脚跳び・台上前転) ボール運動(ゴール型「ポートボール」)	
3 学期	1	マット運動(開脚前転・補助倒立前転・伸膝後転・補助倒立など)	
	2	保健(けがの防止)	
	2-3	ボール運動(ベースボール型「キックベースボール」)	