

体の動きを高める運動 学習カード 1

年	組	番	氏名
---	---	---	----

<目標>

- 課題に応じて、いろいろな動きができるようになる。
- 自分に合った運動のしかたをくふうし、やってみたことを友達に伝えよう。
- 進んで運動に取り組み、約束や安全を守り、友達とともに学習しよう。

自分の目標（単元を通して、がんばりたいこと・成長したいこと）

体の柔らかさを高める運動

ステップ1 いろいろな体の動かし方をやってみよう。

やってみた動き

ステップ2 友達と動きをくふうしよう。

くふうした動き

たくみな動きを高める運動

ステップ1 いろいろな体の動かし方をやってみよう。

やってみた動き

ステップ2 友達と動きをくふうしよう。

くふうした動き

◆ ふり返り (◎○△で、^{じこひょうか}自己評価しよう) ◆

日にち	/	/	/	/	/	/
できるようになったことがあった。						
進んで運動に取り組み、約束や安全を守り、友達とともに学習した。						

	本時の目当て	友達から学んだこと	ふり返り
/			
/			
/			
/			
/			
/			

自分の目標についてのふり返り

体の動きを高める運動 学習カード 2

年	組	番	氏名
---	---	---	----

<目標>

- 課題に応じて、いろいろな動きができるようになろう。
- 自分に合った運動のしかたをくふうし、やってみたことを友達に伝えよう。
- 進んで運動に取り組み、約束や安全を守り、友達とともに学習しよう。

自分の目標（単元を通して、がんばりたいこと・成長したいこと）

力強い動きを高める運動

ステップ1 いろいろな体の動かし方をやってみよう。

やってみた動き

ステップ2 友達と動きをくふうしよう。

くふうした動き

動きを持続する運動

ステップ1 いろいろな体の動かし方をやってみよう。

ふかく学ぼう

どんなペースで走ったら持続できるかな。

ステップ2 友達と動きをくふうしよう。

くふうした動き

◆ 振り返り (◎○△で、^{じこひょうか}自己評価しよう) ◆

日にち	/	/	/	/	/	/
できるようになったことがあった。						
進んで運動に取り組み、約束や安全を守り、友達とともに学習した。						

	本時の目当て	友達から学んだこと	振り返り
/			
/			
/			
/			
/			
/			

学びの記録	● 体の動きを高めるためにどのような運動に取り組もうと思いましたか。
● 自分に合った運動を行うために、どのように体の動かし方をくふうしましたか。	

自分の目標についての振り返り