

体ほぐしの うんどうあそび カード

年	くみ	ばん	名まえ
---	----	----	-----

ちがいに 気づこう。

ステップ1 いろいろな うごきを やってみよう。

やってみた うごき	
-----------	--

ステップ2 とも 友だちと うごきを くふうしよう。

ふかく 学ぼう	ひとり 1人で うごくのと 友だちと うごくので かんじ方は ちがうかな。
---------	------------------------------------------

友だちと あそぼう。

ステップ1 いろいろな うごきを やってみよう。

やってみた うごき	
-----------	--

ステップ2 友だちと うごきを くふうしよう。

くふうした うごき	
-----------	--

★ ふりかえり (よく できた ○, できた ○, あまり できなかった △) ★

日にち						
できるようになった ことが あった。						
やくそくや あんぜんを まもり、 友だちと なかよく うんどうした。						

学びの きろく	● <small>からだ</small> 体を たくさん うごかした とき、 自分の 気もちは どんなふうに なりましたか。
	● 友だちと いっしょに うんどうを して、 どんな 気もちになりましたか。