

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 ^{かた} 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	● ^{からだ} 体を たくさん うごかした とき， ^{じぶん} 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。	