

水泳運動 学習カード

年	組	番	名前
---	---	---	----

ステップ1 いろいろなもぐり方やうき方をしよう。

やってみたもぐり方やうき方

気をつけるところ

<small>れい れんぞく</small> (例) 連続水中ジャンプ	ジャンプとこきゅうのタイミングを合わせる。

ステップ2 こきゅうしながら、ばた足泳ぎやかえる足泳ぎにちょうせんしよう。

ふかく学ぼう	水を飲まないようにこきゅうするには、どうしたらいいかな。

泳ぎ方

気をつけるところ

そのための練習

(例) ばた足泳ぎ	こきゅうのしかた	足をつき、プールのへりをつかんでこきゅうの練習をしてみる。

◆ふり返り（◎○△で、じこひょうかしよう）◆

日にち							
できるようになったことがあった。							
<small>やくそく</small> 約束を守り、安全に気をつけ、 <small>とも</small> 友							
<small>だち</small> 達といっしょに行った。							

きろく
学びの記録

● かえる足泳ぎで、速く泳いでいる友達は、どんなけり方をしていましたか。

● 自分でやってみて、どんなことが楽しかったですか。