

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

(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よう戦しよう。

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、プールのヘリ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。							
やくそく 約束を守り、安全に気をつけ、友 だち 達といっしょに行つた。							

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。