

体の動きを高める運動 学習カード 1

年

組

氏名

番

体のやわ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、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。						

体の動きを高める運動 学習カード 2

年

組

氏名

番

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

◆ふり返り（◎○△で、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。						

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。