

水泳運動 学習カード

年	組	番	氏名
---	---	---	----

ステップ1 今できる泳ぎ方で、手や足の動きに呼吸^{こきゅう}を合わせて長く泳ごう。

ふかく学ぼう	長く泳ぐためは、どんな動きが大切かな。
--------	---------------------

ステップ2 できそうな泳ぎ方や記録にちよう戦しよう。

ふかく学ぼう	どんな姿勢 ^{しせい} のときに、もっと楽に進むかな。
--------	--------------------------------------

ちよう戦する泳ぎ方,記録

気をつけるところ

練習のくふう

(例)クロール ○秒	呼吸のしかた	ビート板を使って、呼吸の練習をする。

◆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。							
約束を守り、安全に気をつけ、 友達とともに取り組んだ。							

学びの記録	● 手や足の動きをどのようにしたら、長く泳ぐことができましたか。
	● できるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。