

# 体ほぐしの うんどうあそび カード

			名まえ
年	くみ	ばん	

## <目ひょう>

- 友だちと 気もちよく うんどうしよう。
- うんどうした 後の 自分の 気もちや 体の ちがいを 友だちにつたえよう。
- やくそくや あんぜんを まもり、友だちと なかよく うんどうしよう。

自分の 目ひょう (たんげんを 通して、がんばりたい こと・せいちょうしたい こと)

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** 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。

れい	くふうした うごき	友だちと 足を そろえて うごいた。
----	-----------	--------------------

	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。						

	本時の 目 <sup>め</sup> 当 <sup>あ</sup> て	友だちから 学んだ こと	ふりかえり
/			
/			
/			
/			
/			
/			

学びの きろく	● 体を たくさん うごかした とき， 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。	

自分の 目 <sup>め</sup> ひょう <sup>ひょう</sup> につ <sup>つ</sup> いての ふりかえり