

体ほぐしの^{うんどう}運動 学習カード

年	組	番	名前
---	---	---	----

<目ひょう>

- 心や体のへんかに気づいたり、友だちとなかよく運動したりしよう。
- みんなで行うと楽しい運動を考えてくふうし、友だちにつたえよう。
- やくそくや^{あんぜん}安全^{まも}を守り、友だちとともに^と取り組もう。

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）

へんかに気づこう。

ステップ1 体を動かす^{うご}楽しさや^{きも}気持ちよさを^{あじ}味わおう。

ふかく学ぼう ゆっくりと、^{いき}息をはきながらのばしてみよう。のばしたところをさわるとどんな^{かん}感じがするかな。

ステップ2 自分や友だちの体のへんかに気づこう。

気づいたへんか

友だちと^{あそ}遊ぼう。

ステップ1 友だちと体を動かす^{うご}楽しさや^{きも}気持ちよさを^{あじ}味わおう。

考えよう みんながいっしょにできる遊びにしよう。どんなルールにしたら友だちとなかよく遊べるかな。

ステップ2 友だちと体の動かし方や遊びをくふうしよう。

ふかく学ぼう 自分の体や友だちの体のどこに力が入っているかな。

◆ ふりかえり (◎○△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。						
やくそくや安全を守り, 友だちとともに取り組んだ。						

	本時の目当て	友だちから学んだこと	ふりかえり
/			
/			
/			
/			
/			
/			

学びの記ろく	● 体を動かす前と, たくさん動かした後とで, 自分の体はどんなふうにかわりましたか。
	● 友だちの足を持ったり, 友だちに体をささえてもらったりしたときに, どんな気持ちになりましたか。

自分の目ひょうについてのふりかえり