

すいえいうんどう
水泳運動 学習カード

| | | |
|---|---|---------|
| 年 | 組 | 名前 番 |
|---|---|---------|

<目ひょう>

- けのびやばた足, いろいろなもぐり方, うき方ができるようになるう。
- 自分に合ったかだいを見つけ, 練習したり, 友だちに考えをつたえたりしよう。
- きまりを守り, 安全に気をつけよう。

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)

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・うき方

気をつけたこと, できたこと

| | |
|------------|----------------------|
| (れい) だるまうき | だるまうきで, 手でひざをかかえられた。 |
| | |
| | |

ステップ2 けのびやばた足, かえる足泳ぎにちょうせんしよう。

| | |
|--------|-------------------------|
| ふかく学ぼう | よくうく, よく進むにはどうしたらいいのかな。 |
| ①ばた足 | |
| ②かえる足 | |

泳ぎ方

気をつけたいところ

そのための練習

| | | |
|------------|------------|--------------------|
| (れい) ばた足泳ぎ | 足首をのばしてける。 | 太ももを使ってけるように意しきする。 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

◆ 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。 | | | | | | |
| きまりを守り, 安全に気がつけた。 | | | | | | |

| | 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 | ● けのびでどのようにしたら, よく進みましたか。 |
| | |
| ● かえる足泳ぎで, 足のどこで水をけるとよく進みましたか。 | |
| | |

| |
|-------------------|
| 自分の目ひょうについてのふりかえり |
| |