

水泳運動 学習カード

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

＜目標＞

- 全身を使って、できるだけ遠くに投げることができるようになろう。
- 投げ方や競争のしかたをくふうし、考えたことを友達に伝えよう。
- 約束や安全を守り、友達といっしょに取り組もう。

自分の目標（単元を通して、がんばりたいこと・成長したいこと）

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やうき方

気をつけるところ

| (例) 連続水中ジャンプ | ジャンプとこきゅうのタイミングを合わせる。 |
|--------------|-----------------------|
| | |
| | |
| | |

ステップ2 こきゅうしながら、ばた足泳ぎやかえる足泳ぎにちょうせんしよう。

| ふかく学ぼう | 水を飲まないようにこきゅうするには、どうしたらいいかな。 |
|--------|------------------------------|
| | |

泳ぎ方

気をつけるところ

そのための練習

| (例) ばた足泳ぎ | こきゅうのしかた | 足をつき、プールのへりをつかんでこきゅうの練習をしてみる。 |
|-----------|----------|-------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

◆ ふり返り (◎○△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。 | | | | | | |
| <small>すす</small> 進んで取り組んだ。 | | | | | | |
| 決まりを守り、だれとでも <small>なか</small> 仲よく取り組んだ。 | | | | | | |
| 安全に気をつけて取り組んだ。 | | | | | | |

| | 本時の目当て | 友達から学んだこと | ふり返り |
|---|--------|-----------|------|
| / | | | |
| / | | | |
| / | | | |
| / | | | |
| / | | | |
| / | | | |

| | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 学びの記録 <small>きろく</small> | ● かえる足泳ぎで、速く泳いでいる友達は、どんなけり方をしていましたか。 |
| | |
| ● 自分でやってみて、どんなことが楽しかったですか。 | |
| | |

| |
|----------------|
| 自分の目標についてのふり返り |
|----------------|