

体ほぐしの運動 学習カード

年	組	番	氏名
---	---	---	----

<目標>

- 心と体の関係に気づいたり、友達と仲よく運動したりしよう。
- 自分に合った運動のしかたをくふうし、やってみたことを友達に伝えよう。
- 進んで運動に取り組み、約束や安全を守り、友達とともに学習しよう。

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）

変化に気づこう。

ステップ1 体を動かす楽しさやこちよさを味わおう。

ふかく学ぼう	友達の体をさわるとどんな感じがするかな。
--------	----------------------

ステップ2 心と体との関係に気づこう。

気づいたこと	
--------	--

友達と遊ぼう。

ステップ1 体を動かす楽しさやこちよさを味わおう。

ふかく学ぼう	友達といっしょに遊ぶために、どんなふうにルールをくふうしたらよいか考えてみよう。
--------	--

ステップ2 友達と体の動かし方や遊びをくふうしよう。

くふうしたこと	
---------	--

◆ 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。						
進んで運動に取り組み、約束や安全を守り、友達とともに学習した。						

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

学びの記録	● 体の動かし方によって、気持ちはどんなふうになりましたか。
● 自分や友達の心と体は、何が同じで何がちがうでしょうか。気づいたことは何ですか。	

自分の目標についてのふり返り