

# 水泳運動 学習カード

|   |   |         |
|---|---|---------|
| 年 | 組 | 氏名<br>番 |
|---|---|---------|

## <目標>

- 手や足の動きにこきゅうを合わせて、クロールや平泳ぎができるようになる。
- 課題を見つけ、練習のしかたをくふうして、考えたことを友達に伝えよう。
- 約束を守り、安全に気をつけ、友達とともに取り組もう。

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 今できる泳ぎ方で、手や足の動きにこきゅうを合わせて泳ごう。

|        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| ふかく学ぼう | 手のかきや足のキックの回数をできるだけ少なくするには、どんな動きがよいか。 |
| クロール   |                                       |
| 平泳ぎ    |                                       |

## ステップ2 できそうな泳ぎ方にちょう戦しよう。

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| ふかく学ぼう  | それぞれの練習は、どんな動きをよくしようとしているのかな。 |
| やってみた練習 | どんな動きをよくしようとしているのか            |
|         |                               |
|         |                               |
|         |                               |

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| ふかく学ぼう | 手のかきがどうなっているときに、息をすっているのかな。 |
| クロール   |                             |
| 平泳ぎ    |                             |

◆ 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。           |   |   |   |   |   |   |
| 約束を守り、安全に気をつけ、友達とともに取り組んだ。 |   |   |   |   |   |   |

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

|                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 学びの記録                         | ● 手や足の動きをどのようにしたら、手のかきやキックの回数を減らせたか。 |
|                               |                                      |
| ● できるようになったとき、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 |
|                |