

# 水泳運動 学習カード

年	組	番	氏名
---	---	---	----

## <目標>

- 手や足の動きに呼吸こきゅうを合わせて、クロールや平泳ぎで続けて長く泳ぐこと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、手や足の動きに呼吸を合わせて長く泳ごう。

ふかく学ぼう	長く泳ぐためには、どんな動きが大切かな。
--------	----------------------

## ステップ2 できそうな泳ぎ方や記録にちょう戦しよう。

ふかく学ぼう	どんな姿勢 <small>しせい</small> のときに、もっと楽に進むかな。
--------	--

ちょう戦する泳ぎ方、記録

気をつけるところ

練習のくふう

(例)クロール 〇秒	呼吸のしかた	ビート板を使って、呼吸の練習をする。
秒		
秒		
秒		
秒		

◆ ふり返り (◎○△で、<sup>じこひょうか</sup>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、長く泳ぐことができましたか。
● 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