

からだほぐしの うんどうあそび カード

			なまえ
ねん	くみ	ばん	

<目ひょう>

- ともだちと 気もちよく うんどうしよう。
- うんどうした あとの じぶんの 気もちや からだの ちがいを ともだちにつたえよう。
- やくそくや あんぜんを まもり、ともだちと なかよく うんどうしよう。

じぶんの 目ひょう (たんげんを とおして、がんばりたい こと・せいちょうしたい こと)

ちがいに 気づこう。

ステップ1 いろいろな うごきを やってみよう。

やってみた うごき なべなべ そこぬけ きゅうりの しおもみ

ステップ2 ともだちと うごきを くふうしよう。

ふかく ^{まな}学ぼう うんどうする まえと あとで じぶんの からだは かわったかな。

ともだちと あそぼう。

ステップ1 いろいろな うごきを やってみよう。

やってみた うごき からだで ジャンケン だるまさんが ころんだ

ステップ2 ともだちと うごきを くふうしよう。

くふうした うごき

★ ふりかえり (よくできた ◎, できた ○, あまりできなかった △) ★

ひにち	/	/	/	/	/	/
できるように なった ことがあった。						
やくそくや あんぜんを まもり、ともだちと なかよく あそんだ。						

	ほんじの めあて	ともだちから 学んだ こと	ふりかえり
/			
/			
/			
/			
/			
/			

学びの きろく	● からだを たくさん うごかした あと、からだは どう かわりましたか。
● ともだちと いっしょに うんどうを した とき、どんな 気持ちに なりましたか。	

じぶんの 目ひょうについての ふりかえり