

体ほぐしの運動 学習カード

| | | | |
|---|---|---|----|
| 年 | 組 | 番 | 氏名 |
|---|---|---|----|

<目標>

- 心と体と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 友達と体を動かす楽しさやこちよさを味わおう。

| | |
|--------|----------------------------------|
| ふかく学ぼう | 友達と仲よく遊ぶために、どんなルールに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、^{じこひょうか}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 |
|----------------|