



たい うんどう 体づくり運動

年 組 名前

■ たんげんの めあて

■ できるように になりたい 動き できたら ◎○△に ○をつけよう

からだ
体ほぐしの運動

◎ ○ △

バランスの動き

(片足・くみあわせ)

◎ ○ △

いどうの動き (スキップ・サイドス
テップ)

◎ ○ △

用具の動

き (なわ・フープ・ボール)

◎ ○ △

ちから
力だめしの動き (おす・ひく・はこ
ぶ)

◎ ○ △

動きの くみあわせ

◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- 同じ動きでも、速さ・向き・人数を変えると 新しい動きになる

■ 毎時間の きろく

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった こと・もっと やりたい ことを 書こう
