

体づくり運動④

【体の柔らかさを高める運動・巧みな動きを高める運動】

名前： _____

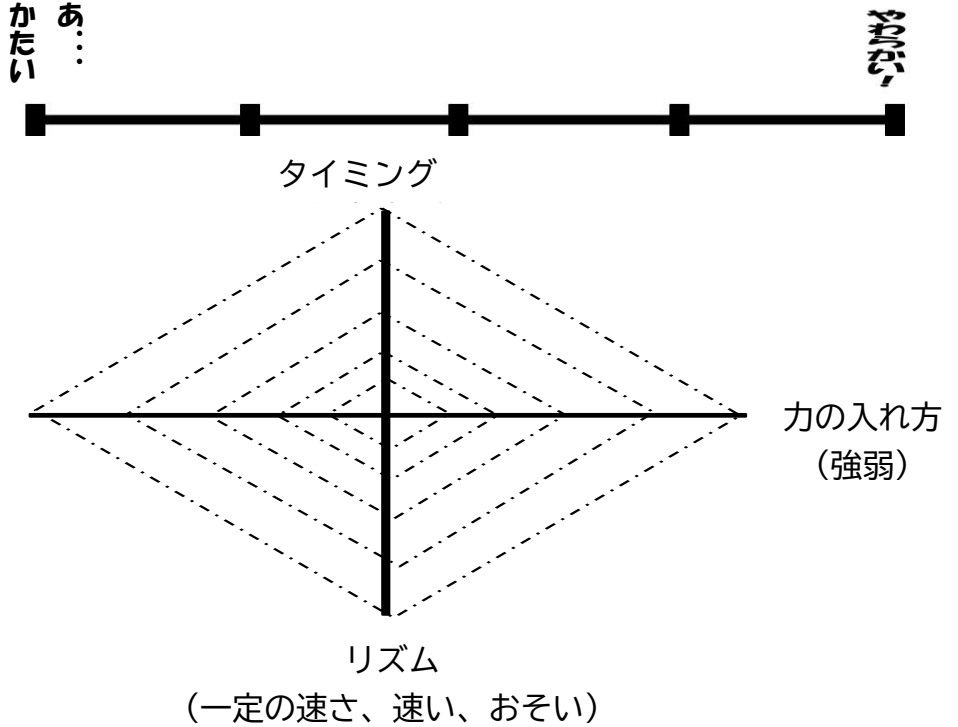
めあて
人や長なわの動きに合わせて、用具をコントロールしながら投げたり捕ったりしよう。

動きの高まりは？

体の柔らかさ



巧みな動き



振り返り (図や絵と文を使って、振り返りをレベルアップさせよう！)
【動きが高まったことや運動のポイントが友達に伝わるようにまとめよう】

○○を使って、△△な動きをした。
○○すると△△が高まった。
ポイントは～～～。
高まったのは、～～～。
○○は高まらなかったが、
～～すると高まりそう。

体づくり運動に積極的に取り組むことができた。	よくできた 4	できた 3	あまり できなかった 2	できなかった 1
------------------------	------------	----------	--------------------	-------------