

体づくり運動⑤

【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： _____

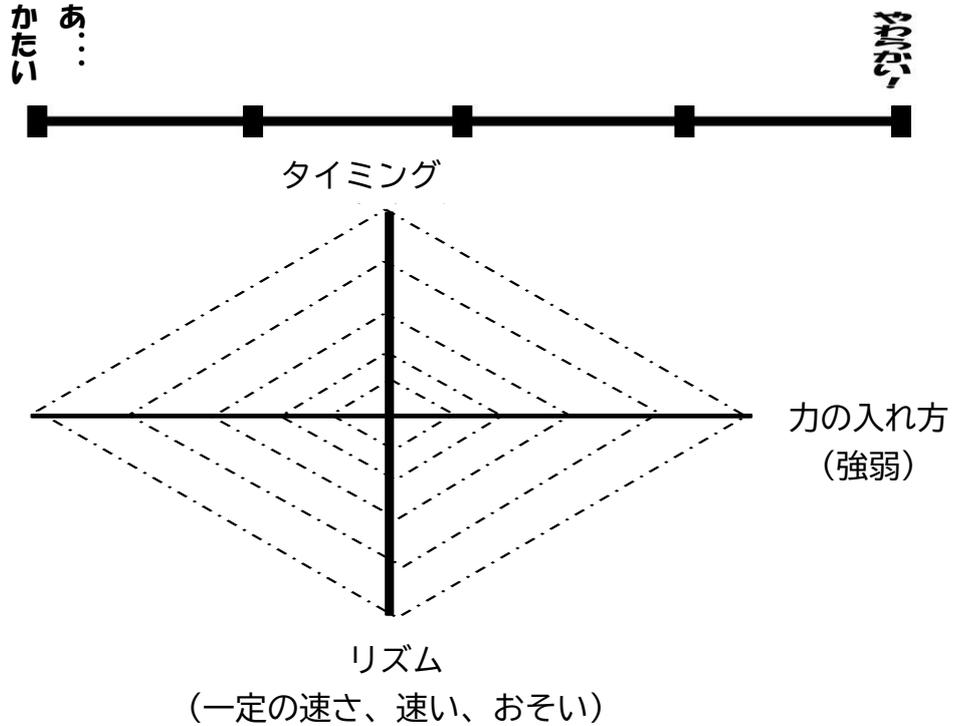
めあて
体の動きを高めるためにどのような運動に取り組むとよいか、自己の課題を見付けよう。

動きの高まりは？

体の柔らかさ



巧みな動き



バランス

力の入れ方
(強弱)

リズム

(一定の速さ、速い、おそい)

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。

学習の約束を守り、仲間と助け合うことができた。

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