

体づくり運動②

【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： _____

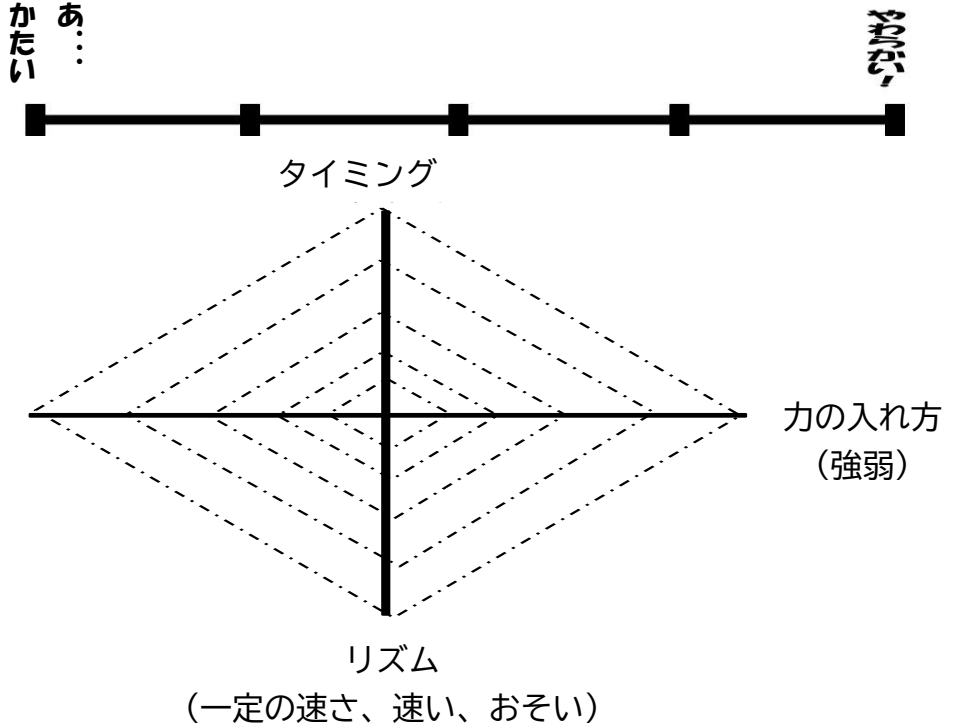
めあて
 長なわを用いて回旋の仕方や跳ぶリズム、人数などを変えていろいろな跳び方をしよう。

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】

- ・ ○○したら～～できるようになった！
- ・ ○○して跳んだら○○が高まった！
- ・ ○○を変えて跳んだら○○が高まった。
- ・ ○○に挑戦したけれど、動きは高まらなかった。
 だけど～～したら動きが高まりそう！

仲間の考えや取り組みの良さを認めることができた。	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
--------------------------	------------	----------	--------------------	-------------