体つくり運動（体力を高める運動）学習カード

（　　）年（　　）組　氏名（　　　　　　　　　）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 高める体力 | 運動の種類 | 行い方 | 運動のポイント |
| 柔軟性 |  |  |  |
| 巧みな動き |  |  |  |
| 力強い動き |  |  |  |
| 動きを持続する能力 |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ふり返り項目 | 自己評価 | 感　想 |
| 主体的に取り組むことができた |  |  |
| 自分の課題に合った運動を選ぶことができた |  |
| 仲間と交流することができた |  |
| 活動を通して自身の課題に気付けた |  |

自己評価　　よくできた◎　　できた○　　あまりできなかった△　　できなかった×