「体つくり運動」　学習ノート

　　　　　　　　　　　　　　　年 組 番氏名

　　　　　　　　　　**「体つくり運動」　学習ノート（学習の記録）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第１回 | 月 　日（　 ） | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | 天気 |
| 今日の体調 | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　 　　 　） | 体温（　　　　）℃ |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 体つくり運動（体ほぐし運動）の理解 |
| ねらい | ・体ほぐし運動のねらいと行い方等について理解する。・体つくり運動の学習を通して、運動を計画し、実生活で実践できるようになる。 |

|  |
| --- |
| 今日の活動内容　（例）首のストレッチ１０秒　　腕のストレッチ１０秒 |
| １、２、３、４、５、 |

|  |  |
| --- | --- |
| 学習の振り返り | 自己評価の基準 |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気付きがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 体ほぐし運動のねらいがわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 体つくり運動を実生活で実践できるようにしたいと思いましたか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。 |
|  |

|  |
| --- |
| 教師より |
|  |

　　　　　　　　　　**「体つくり運動」　学習ノート（学習の記録）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第１回 | 月 　日（　 ） | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | 天気 |
| 今日の体調 | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　 　　 　） | 体温（　　　　）℃ |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 体つくり運動（体ほぐし運動）の理解 |
| ねらい | ・体ほぐし運動のねらいと行い方等について理解する。・体つくり運動の学習を通して、運動を計画し、実生活で実践できるようになる。 |

|  |
| --- |
| 今日の活動内容　（例）首のストレッチ１０秒　　腕のストレッチ１０秒 |
| １、２、３、４、５、 |

|  |  |
| --- | --- |
| 学習の振り返り | 自己評価の基準 |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気付きがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 体ほぐし運動のねらいがわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 体つくり運動を実生活で実践できるようにしたいと思いましたか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。 |
|  |

|  |
| --- |
| 教師より |
|  |

　　　　　　　　　　**「体つくり運動」　学習ノート（学習の記録）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第１回 | 月 　日（　 ） | 時 　分～　時 　分 | 学習時間（　　）分 | 天気 |
| 今日の体調 | 良好、普通、不良（理由　　　　　　　　 　　 　） | 体温（　　　　）℃ |

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | 体つくり運動（体ほぐし運動）の理解 |
| ねらい | ・体力を高めることで実生活にどのように役立つかを理解する。・体つくり運動の学習を通して、運動を計画し、実生活で実践できるようになる。 |

|  |
| --- |
| 今日の活動内容　（例）首のストレッチ１０秒　　腕のストレッチ１０秒 |
| １、２、３、４、５、 |

|  |  |
| --- | --- |
| 学習の振り返り | 自己評価の基準 |
| １ | 楽しく学習に取り組めましたか。 | １・２・３・４ |
| ２ | 新たな発見や気付きがありましたか。 | １・２・３・４ |
| ３ | 体力を高める運動を行うことの意義がわかりましたか。 | １・２・３・４ |
| ４ | 運動を計画し、実施する際の留意点等がわかりましたか。 | １・２・３・４ |

|  |
| --- |
| 今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。 |
|  |

|  |
| --- |
| 教師より |
|  |