水泳運動　　スイスイ泳ごう！

４年　組　　番（　　）

学習のねらい
◎いろいろなうき方やもぐり方、かんたんなクロールや平泳ぎをする。

評価のポイント
〇いろいろなうき方やもぐり方の行い方がわかる。
〇自分の力に合ったうき方やもぐり方ができる。
〇かんたんなクロールや平泳ぎができる。
〇いろいろなうき方やもぐり方、かんたんなクロールや平泳ぎができるようになるために、練習や場をえらべる。
〇いろいろなうき方やもぐり方、かんたんなクロールや平泳ぎができるようになるために考えたことを、友達と伝え合える。
〇友達と仲よく取り組むことができる。
〇友達と動きを見合ったり、ささえ合ったりして協力できる。

月日	めあて		ふりかえり	先生
／（　）	水泳学習の進め方をかくにんする。			
／（　）	いろいろなうき方やもぐり方にちょうせんする。			
／（　）	うき方やもぐり方のポイントを考える。			
／（　）	ういて進んで、記ろくにちょうせんする。			
／（　）	いろいろな泳ぎ方にちょうせんする。			
／（　）	自分に合った泳ぎ方の練習をする。			
／（　）	いろいろな泳ぎ方のポイントを考える。			
／（　）	泳いで記ろくにちょうせんする。			

学習の流れ

〇ウォーミングアップ→シャワー→入水
〇テーマ１→交流→テーマ１→場のじゅんび
〇テーマ２→整理運動→シャワー→着がえ→ふりかえり（教室で）

テーマ１
もぐったりういたりする。

・だるまうき　・手つなぎうき　・ふしうき　・せうき　・ゆかではらばい
・水中ドリブル　・じゃんけんまたくぐり

テーマ２
ういて進んでみよう。

・けのび　・ばた足（ビート板あり）　・ばた足（ビート板なし）
・かえる足（ビート板あり）　・かえる足（ビート板なし）　・かんたんなクロール
・かんたんな平泳ぎ

最後のふりかえり

水泳運動をやってみて