

マット運動 学習カード

年	組	番	名前
---	---	---	----

<目ひょう>

- きほんのわざができるようになろう。
- 自分のかだいを持って、練習れんしゅうをくふうしよう。
- きまりまもを守り、場あんぜんやきぐの安全に気をつけよう。

自分の目ひょう（たんげんを通して、がんばりたいこと・せいちょうしたいこと）

ステップ1 きほんのわざを身みにつけよう。

わざの名前	どのようにしたいか	そのためのくふう
(れい) 前転 <small>ぜんてん</small>	頭の後ろをマットにつける。	おへそを見るようにする。
前転		
後転 <small>こうてん</small>		
うで立て横 <small>よこ</small> とび		
前転のくり返し		
後転のくり返し		

ふかく学ぼう 後転こうてんでしりをつくいちはどこかな。

ふかく学ぼう うで立て横とびこしでは、目線をどこにすればいいかな。

ステップ2 はってんわざにちょうせんしよう。

わざの名前	どのようにしたいか	そのためのくふう

◆ ふりかえり (◎○△で、じこひょうかしよう) ◆

日にち	/	/	/	/	/	/
できるようになったことがあった。						
すすんで取り組んだ。						
決まりを守り、だれとでもなかよく取り組んだ。						
安全に気をつけて取り組んだ。						

	本時の目当て	友だちから学んだこと	ふりかえり
/			
/			
/			
/			
/			
/			

学びの記ろく	● 後転でうまく回れたとき、体のどこをどんなじゅんでマットにつけましたか。
	● 手のひらやゆびの向きをどんなふうにして手をつく ^む と、体をささえることができましたか。

自分の目ひょうについてのふりかえり