

マット運動 学習カード

年	組	番	氏名
---	---	---	----

<目標>

- 基本的な技きほんてき わざを安定して行い、技を組み合わせたり、発てん技にちょう戦したりできるようにしよう。
- 練習のしかたや技の組み合わせ方をくふうし、考えたことを友達に伝えよう。
- 運動に進んで取り組み、約束や安全を守り、友達とともに学習しよう。

自分の目標（単元を通して、がんばりたいこと・成長したいこと）

ステップ1 基本的な技を身につけよう。

ふかく学ぼう

側方とう立回転では、どちらの手を先につき、手をついたときの目線はどうするといいいかな。

組み合わせてみよう：わたしの組み合わせ

	➡	
➡		➡

ステップ2 発てん技にちょう戦しよう。

技の名前	どのようにしたいか	そのための場や練習のくふう
(例) とび前転	高く、遠くへとびこむ。	ロールマットを使って練習してみる。

◆ ふり返り (◎○△で、自己評価しよう) ◆

日にち	/	/	/	/	/	/
できるようになったことがあった。						
運動に進んで取り組み、約束や安全を守り、友達とともに学習した。						

	本時の目当て	友達から学んだこと	ふり返り
/			
/			
/			
/			
/			
/			

学びの記録	● 開きやく前転ができたとき、手をつく位置や足の動きで気をつけたことは何ですか。
● ほ助とう立や側方とう立回転ができたとき、ひざや目線をどのようにしましたか。	

自分の目標についてのふり返り