

マット運動 学習カード

| | | | |
|---|---|---|----|
| 年 | 組 | 番 | 氏名 |
|---|---|---|----|

<目標>

- 基本的な技を安定して行い、技を組み合わせたり、^{はってんわざ}発展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。

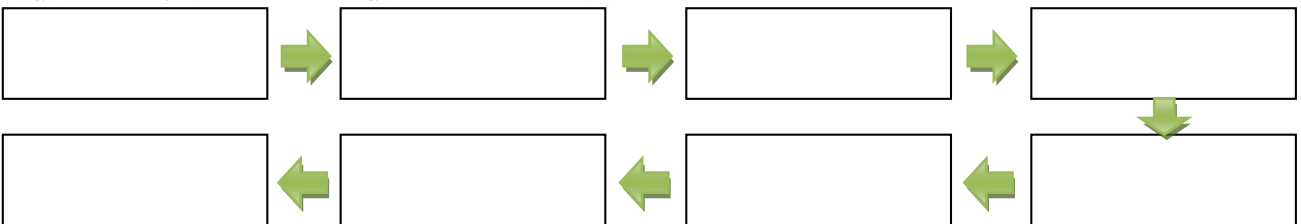
自分の目標（単元を通して、がんばりたいこと・成長したいこと）

ステップ1 基本的な技を身につけよう。

| 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)前転 | くり返して回る。 | ゆりかごの動きで練習してみる。 |
| | | |
| | | |
| | | |

組み合わせてみよう：^{わたし}私の組み合わせ

演技のとちゅうにバランス技を入れてみよう。



ステップ2 できそうな発展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 |
|------|-----------|---------------|
| | | |

組み合わせてみよう：私の組み合わせ



◆ ふり返り (◎○△で、じこひょうか自己評価しよう) ◆

| 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。 |
| | |
| | ● <small>ほじょ</small> 補助とう立や側方とう立回転ができたとき、体をどこで支えましたか。また、ひざや視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 |
| |