

マット運動 学習カード

年	組	番	名前
---	---	---	----

＜目標＞

- きほんのわざができるようになる。
- 自分の課題に合った練習をくふうし、考えたことを友達に伝えよう。
- 運動に進んで取り組み、約束や安全を守って友達といっしょに行おう。

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 きほんのわざを身につけよう。

わざの名前	どのようにしたいか	そのためのくふう
（例）開きやく後転	とちゅうで止まらないで回る。	坂マットを使って練習してみる。
前転		
後転		
開きやく後転		
うで立て横とび		
側方とう立回転		
頭とう立		
ブリッジ		
かべとう立		

ステップ2 わざの組み合わせにちょうせんしよう。

組み合わせてみよう



ふかく学ぼう 側方とう立回転で意しきすることは何かな。

◆ ふり返り (◎○△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。						
進んで取り組んだ。						
きまりを守り、だれとでも <small>なか</small> 仲よく取り組んだ。						
安全に気をつけて取り組んだ。						

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

学びの記録 <small>きろく</small>	● 側方とう立回 <small>いち</small> 転がうまくできたとき、こしの位置と目線はどうなっていましたか。
● わざができるようになるために、気をつけたことやくふうしたことは何ですか。	

自分の目標についてのふり返り