

マット運動 学習カード

年	組	番	名前
---	---	---	----

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
(れい)前転 ^{ぜんてん}	頭の後ろをマットにつける。	おへそを見るようにする。

ふかく学ぼう	こうてん 後転でしりをつくいちはどこかな。

ふかく学ぼう	うで立て横 ^{よこ} 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。						
きまりを ^{まも} り、場やきぐの ^{あんぜん} 安全に気をつけた。						

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 ^む どんなふうにして手をつくとき、体をささえることができましたか。	