

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	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 はってんわざにちゅうせんしよう。

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。						
きまりを守り、場やきぐの安全 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 ^裏 向きをどんなふうにして手をつくと、体をささえることができましたか。