

マット運動学習カード

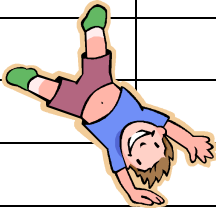
年 名前



1. 技調べ できるようになったらしるしを書こう。

(△補助があればできる, ○自分の力でできる, ◎なめらかにできる)

回転系の技	△○○	倒立系の技	△○○
①前転		⑧かえる足打ち	
②開脚前転 (開脚して前転)		⑨壁逆立ち	
③跳び前転 (跳びこんで前転)		⑩首倒立	
④後転		⑪頭倒立 (3点倒立)	
⑤開脚後転 (開脚して後転)		⑫壁倒立	
⑥伸膝後転 (足を伸ばして後転)		⑬補助倒立	
⑦後転倒立		⑭倒立1秒	
⑧伸膝前転		⑮倒立前転	
		⑯側転	
		⑰ロンダート	
		⑱腕立て前方転回	



2. 学習のめあて, 振りかえり

回	めあて (技の名前や課題) 1. 技番号・練習する課題 例 ⑬ 足をたくふりあげる。 2. 例 ⑭ 腰をのばす。	振りかえり ・できるようになったこと ・うまくなったこと・考えたこと
2	1. 2	

回	めあて (技の名前や課題) 1. 技番号・練習する課題 例 ⑬ 足をたくふりあげる。 2. 例 ⑭ 腰をのばす。	振りかえり ・できるようになったこと ・うまくなったこと・考えたこと
3	1 2	
4	1 2	
5	1 2	
6	1 2	

3. 練習を振りかえろう

×…できなかった ○…できた ◎…よくできた

項目	月日→	/	/	/	/	/	/
①みんなで楽しく運動ができたか。							
②力いっぱい挑戦したか。							
③友達と見せ合ったり, 教えあったりできたか。							
④自分の力にあっためあてだったか。							
⑤練習の場や方法を工夫したか。							
⑥進んで, 準備や後始末ができたか。							