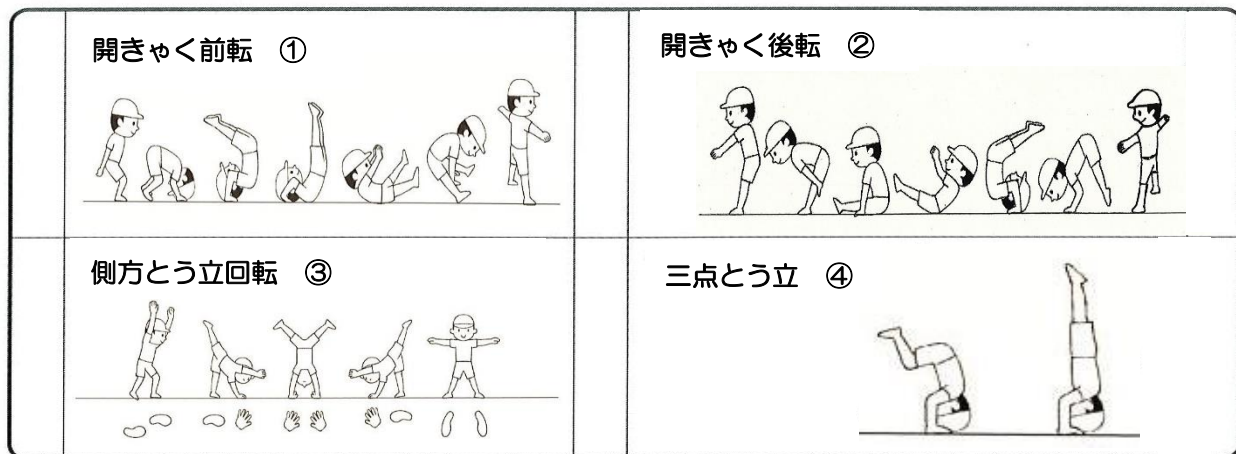


「マット運動」カード

4年 組 名前

☆いろいろな技にちょう戦しよう！できるようになったら😊をつけよう！



☆学習の記録とふり振り返り

回	月日	今日のわざ (◎、○、△)	でき ばえ	協力	きま り	感想（できたこと、意識したポイント）
1	/	前転 開きやく前転				
2	/	後転 開きやく後転				
3	/	ほ助とう立 側方とう立回転				
4	/	三点とう立				
5	/					
6	/					

回	月日	今日のわざ (◎、○、△)	でき ばえ	協力	きま り	感想（できたこと、意識したポイント）
7	/					
8	/	本番（発表会）				
	/					

☆マット運動技図かん（できるようになったら😊をつけよう!）

⑤ ぜんてん
前転



⑥ ぜんてん
前転ジャンプひねり



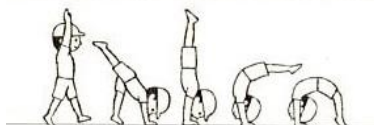
⑦ こうてん
後転



⑧ こうてん
後転ジャンプひねり



⑨ どうりつ
倒立ブリッジ



⑩ かがたあしあ
ブリッジ片足上げ



⑪ かたて
片手バランス



⑫ さかだ
かえるの逆立ち



⑬ せしじとうりつ
背支持倒立



☆本番（発表会）で発表する技を選び、スムーズに美しくできるような組み合わせを考えよう。

（例：⑤→⑥→②→⑧→⑫→⑤） バランス技（3秒止まる技）もいれるといいよ！

はじめ：「お願いします。」

○→○→

おわり：「ありがとうございました。」