～　　マット　学習カード　　～　　　　　　　 ４年　　組　　番　氏名

○ふりかえり

|  |  |
| --- | --- |
| 日付 | 次回さらによくなるために…(録画した動きも見て)**(考えたこと、自分のかだい、友達との伝え合い、れんしゅうで気をつけたこと…など)** |
| **/** | 今日のめあて |  |
|  |
| **/** | 今日のめあて |  |
|  |
| **/** | 今日のめあて |  |
|  |
| **/** | 今日のめあて |  |
|  |
| **/** | 今日のめあて |  |
|  |
| **/** | 今日のめあて |  |
|  |
| 前転技　　　　　　　　　　　　後転技　　　　　　　　　　　　倒立技 |

○学習のめあて

1. じゅんび・かたづけに進んで取り組み、基本的なわざができる。
2. 正しい動きや友達の動きを見て、自分の課題を見つけ記録する。
3. 新しいわざができるようになるために、考えて練習に取り組む。

○学習のめあて

○学習の流れ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ➀ | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| あいさつ　　　用具じゅんび　　　じゅんび体そう　　タブレット準備 |
| ○オリエンテーション・じゅんび(マット)・パワーアップ・ルール・技の確認 | めあて➀基本のわざを身につけよう。・大きな前転・開脚前転・安定した後転・開脚後転 | めあて➁発てんしたわざや組み合わせわざにちょう戦しよう。・壁倒立・補助倒立・頭倒立・側方倒立回転 | ☆パワーアップタイム□ゆりかご　　□ブリッジ　　□かえるバランス　 □あざらし□うさぎとび 　　 □かえるの足うち　　　　□川とび　・組み合わせ技(前転技・後転技・倒立技) |
| ふりかえり　　　せい理体そう　　　後かたづけ　 |

○マットの学習を終えて…

≪新しいわざにちょう戦するときに工夫したこと、考えたこと、今後の課題・目ひょうを書きましょう。≫