

マット運動

# 2組ンピック 学習カード

4年2組 番 名前 ( )

月日	学習活動	今日の学習で気づいたこと、考えたこと
月 日	①これまでに学んだ マット運動の技のかくにん ○前転 ○後転 ○ブリッジ ○三点倒立○側転 ②感覚づくり運動のやり方 ③マット運動で気をつけること ④マット運動の学習の進め方	_____ _____ _____ _____ 感覚づくり運動やり方がわかった ◎ ○ △ 学習の進め方やきまりがわかった ◎ ○ △
月 日	①準備運動・感覚づくり運動 ②できそうな技に挑戦しよう 前転系 ○前転 ○やさしい場の開脚前転 ○開脚前転 ○前に跳ぶ前転 ③シンクロを楽しもう ④まとめ・振り返り・片付け	_____ _____ _____ _____ 前転系のできそうな技に挑戦できた ◎ ○ △ 動きをシンクロさせるために相談した ◎ ○ △
月 日	①準備運動・感覚づくり運動 ②できそうな技に挑戦しよう 後転系 ○後転 ○やさしい場の開脚後転 ○開脚後転 ○足を伸ばした後転 ③シンクロを楽しもう ④まとめ・振り返り・片付け	_____ _____ _____ _____ 後転系のできそうな技に挑戦できた ◎ ○ △ 動きをシンクロさせるために相談した ◎ ○ △
月 日	①準備運動・感覚づくり運動 ②できそうな技に挑戦しよう 倒立回転系 ○やさしい場の側転 ○側転 ○ロンダート ③シンクロを楽しもう ④まとめ・振り返り・片付け	_____ _____ _____ _____ 側転系のできそうな技に挑戦できた ◎ ○ △ 動きをシンクロさせるために相談した ◎ ○ △

◎よくできた ○できた △あまりできなかった

月日	学習活動	今日の学習で気づいたこと、考えたこと
月 日	①準備運動・感覚づくり運動 ②できそうな技に挑戦しよう バランス系 ○肩倒立      ○ブリッジ  ○頭倒立      ○補助倒立・補助倒立ブリッジ ③シンクロを楽しもう  ④まとめ・振り返り・片付け	_____ _____ _____ _____ _____ 前転系のできそうな技に挑戦できた ◎ ○ △ 動きをシンクロさせるために相談した ◎ ○ △
月 日	①準備運動・感覚づくり運動 ②シンクロ演技をためそう 前転系・後転系・倒立回転系・ バランス系を組み合わせる ③お互いに見せ合いアドバイスをしよう  ④まとめ・振り返り・片付け	_____ _____ _____ _____ _____ シンクロ演技を高める練習ができた ◎ ○ △ 見せ合いの時に相手にアドバイスできた ◎ ○ △
月 日	①準備運動・感覚づくり運動 ②シンクロ演技をためそう 前転系・後転系・倒立回転系・ バランス系を組み合わせる ③お互いに見せ合いアドバイスをしよう  ④まとめ・振り返り・片付け	_____ _____ _____ _____ _____ シンクロ演技を高める練習ができた ◎ ○ △ 見せ合いの時に相手にアドバイスできた ◎ ○ △
月 日	①準備運動・感覚づくり運動 ②2組ンピック開催 お互いに見せ合い良いところを見つけ合おう。シンクロの工夫を見つけてみよう  ③まとめ・振り返り・片付け	_____ _____ _____ _____ _____ がんばってシンクロ演技を発表できた ◎ ○ △ 見せ合いの時にいいところを見つけることができた ◎ ○ △

### マット運動の学習を終えて

---



---



---



---