



# マット運動学習カード①

5年 組 名前【 】

## 全体のめあて

できる技を安定して行ったり、できそうな技に挑戦したり技を組み合わせたりする。

## 自分のめあて

めあて①
めあて②
めあて③

できる技・できそうな技に○をつけよう！			
・前転 ・後転	できない	もう少し	できた
・とび前転	できない	もう少し	できた
・開きやく後転	できない	もう少し	できた
・開きやく前転	できない	もう少し	できた
・しんしつ後転	できない	もう少し	できた
・側方とう立回転	できない	もう少し	できた
・ロンダート	できない	もう少し	できた
・前方とう立回転とび	できない	もう少し	できた
・側方とう立回転とび前ひねり	できない	もう少し	できた
・首はね起き	できない	もう少し	できた
・頭はね起き	できない	もう少し	できた
・頭とう立	できない	もう少し	できた
・とう立	できない	もう少し	できた
・とう立前転	できない	もう少し	できた

## ★学習の振り返り

【よくできた◎ できた○もう少し△】

評価	忘れものをせず、進んで運動に取り組むことができた。	
	ルールやマナーを守り、はげまし合って練習することができた。	
	上手くできるにはどうするか考えたり、練習を選んだりすることができた。	
	いろいろな技や組み合わせの技に挑戦することができた。	

【うまくいったこと・学んだこと・できるようになったこと】

---