**マット運動学習カード**

**６時間で　できるようになりたい技に○をつけましょう！**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ①前てん |  | ②開きゃく前てん |  |
| ③後てん |  | ④開きゃく後てん |  | ⑤しんしつ後てん |  |
| ⑥うで立て横とびこし |  | ⑦そく方とう立回てん |  |
| ⑧かべのぼりさか立ち |  | ⑨かべとう立 |  |
| ⑩ブリッジ |  | ⑪ほじょとう立ブリッジ |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 今日の技 | どのようにがんばる？ | ふりかえり |
| 5/11(水) |  |  |  |
| 5/12(木) |  |  |  |
| 5/13(金) |  |  |  |
| 5/18(水) |  |  |  |
| 5/19(木) |  |  |  |
| 5/25(水) |  |  |  |