**学习《基本体操：模仿操“小动物做早操”》指南**

**一、学习目标：**

1、了解模仿多种小动物的动作方法。

2、在音乐伴奏下做出正确的模仿动作，提高动作的律动感，发展协调灵敏等身体素质。

**二、学习步骤：**

**活动1：**了解学习内容《基本体操：模仿操“小动物做早操”》，并观看动作示范视频。

**活动2：**跟随视频学习不同小动物的动作。

（1）狗狗动作的学习；

（2）猫猫动作的学习；

（3）公鸡动作的学习；

（4）兔子动作的学习；

（5）鸭子动作的学习；

（6）山羊动作的学习；

（7）蜜蜂动作的学习；

（8）蝴蝶动作的学习；

（9）青蛙动作的学习；

（10）小燕子动作的学习；

（11）最后4个八拍动作的学习。

**活动3：**《基本体操：模仿操“小动物做早操”》完整动作练习。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1、穿着舒适的衣服，穿运动鞋

2、练习前做好热身运动

3、练习要在宽阔的场地进行

4、听着音乐做3遍模仿操《基本体操：模仿操“小动物做早操”》

5、试着教会自己的父母或朋友

6、试着创编动作