**学习《基本体操——拍手操》指南**

**一、学习目标：**

1.知道并了解拍手操的动作方法和要领。

2.能够跟随音乐做出标准且有节奏的拍手操动作，提高身体协调性与灵活性。

**二、学习步骤：**

**活动1：**跟随视频进行热身活动

（1）头部运动

（2）扩胸运动

（3）屈膝前后击掌运动  
（4）屈膝左右击掌运动  
（5）提膝击掌运动  
（6）侧步前击掌运动  
（7）侧步头上击掌运动

（8）体侧击掌运动

（9）跳跃击掌运动

**活动2：**跟随视频中的教师示范分步进行练习

1. 每节慢动作讲解、示范、完整练习

（2）跟音乐完整练习

**活动3：**跟随视频进行放松拉伸

（1）手臂拉伸

（2）俯身腰背拉伸

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行；如在家中练习不宜影响邻居休息。

2.充分热身，防止运动损伤；

3.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。