**《七彩阳光》学习指南**

**一、学习目标：**

1.知道《七彩阳光》广播体操的动作方法及术语。

2.掌握《七彩阳光》广播体操的动作要领，做到手臂有力，动作到位，每天练习10分钟，发展身体协调性、灵活性。

3.通过练习培养良好的身体姿态。

**二、学习步骤：**

**活动1：**观看完整动作示范（镜面示范）。

**活动2：**学习分解动作。

（1）预备节：4x8拍；

（2）第一节：伸展运动4x8拍；

（3）第二节：扩胸运动4x8拍；

（4）第三节：踢腿运动4x8拍；

（5）第四节：体侧运动4x8拍；

（6）第五节：体转运动4x8拍；

（7）第六节：腹背运动4x8拍；

（8）第七节：跳跃运动4x8拍；

（9）第八节：整理运动4x8拍；

**活动3：**师生听音乐共同完成《七彩阳光》的整套动作。

**三、锻炼要求及注意事项：**

要求：1.节奏准确

2.手臂有力

3.动作到位

注意事项：穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行。