**《滚翻组合动作》学习指南**

**一、学习目标：**

1.能够初步学会滚翻组合的动作衔接方法，提升体操运动能力，发展灵敏、协调、柔韧等身体素质。

2.养成克服困难，互相帮助的良好学习氛围。

**二、上课环节：**

1.热身活动

2.复习前滚翻

3.辅助练习

4.教师完整示范滚翻组合动作

5.分解练习

6.体会滚翻组合动作

7.放松活动

**三、注意事项：**

1.练习中注意安全，选择宽敞的练习场地。

2.使用柔软可回弹的垫子。

3.在家长的保护与帮助下练习。

**四、所需器材：**

大体操垫1块或小体操垫2块、纸团5个、柔软的纸片1张