**《体育知识：技巧》学习指南**

**学习目标：**

1.了解各种前滚翻、后滚翻动作方法和肩肘倒立及简单组合动作，能使用术语描述已学动作，说出同类动作的不同变化。

2.增强安全意识和能力，学会同伴间的保护与帮助方法。

3.通过学习，进一步激发学习技巧的热情。

**学习任务单：**

**【课前活动】**

活动一：

1.准备好计算机、iPad、手机等电子设备，并确保居家环境下网络的畅通，以便进行线上体育理论课内容的学习。

2.注意用眼安全，理论学习过程中请小朋友们与电子设备保持一定的距离。

**【课上活动】**

活动二：

观看、思考和练习等多方面的结合，全面提升技巧运动带给我们的快乐体验。

1.请你和老师一起了解什么是技巧运动。

2.技巧运动对人体锻炼的价值是什么？

3.对本阶段部分技巧动作简单了解。

 4.欣赏优秀体操运动员比赛视频，激发对体操运动的喜爱。

 5.技巧练习时的安全防范及预防措施。

活动三：

请你为自己规划一下，怎样才能够练好技巧运动项目，怎样才能够奠定好技巧运动的根基呢？

**【课后活动】**

活动四：

在本节理论课学习后我们一起进行散步放松，或站到窗户处，眺望窗外，对我们的身心进行一下放松。