**学习《健美操基本步伐》指南**

**一、学习目标：**

1.能够知道健美操基本步伐的弓步跳、后踢腿跑、吸腿跳的动作名称，简单说出2-3个动作要点。

2.能够初步掌握弓步跳、后踢腿跑、吸腿跳的动作方法，提高学生身体协调、灵敏、柔韧等身体素质。

3.体验学习健美操带来的乐趣，培养其刻苦学练的态度，以及锐意进取的优良品质。

**二、学习步骤：**

**活动1：**复习健美操相关知识，并通过观看视频复习所学内容及导入新授课知识。

**活动2：**介绍本节课授课内容、提示学习目标，说明课前准备。

**活动3：**跟随视频进行热身活动。

（1）头部

（2）肩部

（3）髋部

（4）腿部

（5）脚部

（6）下肢协调能力

**活动4：**下肢缓冲练习（4个八拍）

**活动5：**步伐的学练

（1）弓步跳（2次）

（2）后踢腿跑（2次）

（3）吸腿跳（2次）

**活动6：**拉伸放松

（1）调整呼吸

（2）髋部

（3）腿部

（4）脚部

**活动7：**拓展部分

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.选择一块平整、安全的场地；

2.身穿运动服和运动鞋；

3.每天练习10——20分钟，练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳；

4.将练习的视频分享在班级群中。