**《连续前滚翻》学习指南**

**一、学习目标：**

1.知道连续前滚翻是在前滚翻的基础上进行的，第一个前滚翻完成后快速蹲撑接下一个前滚翻和第二个前滚翻完成后抱小腿控制速度是完成动作的关键。

2.掌握连续前滚翻的动作方法，并且锻炼学生铺设垫子的动手能力。通过练习发展学生上肢力量以及前庭器官功能。

3.培养学生的协作精神，以及完成任务的配合精神。

**二、学习步骤：**

活动1.观看图片（通过观察说出什么样的物体更利于向前滚动）

 

活动2.准备活动

跟随视频进行热身活动

专项准备活动1：后倒滚动

专项准备活动2：直体滚动

活动3.慢速动作示范、讲解

活动4.学生在家长保护下练习，家长以击掌或者语言提示的方式，提示学生快速撑手。

活动5.完整动作展示

活动6.连续前滚翻抛接小游戏

活动7.拓展:速度不够时，利用斜坡垫子练习

活动8.放松拉伸

活动9.课后提示

**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；有垫子的保护，家长或者同伴的保护帮助。

2.充分热身，防止运动损伤；

3.做练习前铺好垫子，练习中及时调整垫子，发现缝隙及时调整。

4.练习结束后要进行放松拉伸。