**《韵律舞蹈：儿童基本舞步》学习指南**

**一、学习目标：**

1.能够初步掌握后踢步、小碎步、小跑步、跑跳步、踏跳步和踏点步的动作方法，身体协调、灵敏、柔韧等身体素质得到提高。

2.体验学习韵律舞蹈带来的乐趣，练习积极认真，表现出锐意进取的优良品质。

**二、学习步骤：**

**活动1：**介绍本节课授课内容、提示学习目标，说明课前准备。

**活动2：**跟随视频进行热身活动。

**活动3：**儿童基本舞步的学练

（1）后踢步（慢动作+口令+音乐）

（2）小碎步（慢动作+口令+音乐）

（3）小跑步（慢动作+口令+音乐）

（4）跑跳步（慢动作+口令+音乐）

（5）踏跳步（慢动作+口令+音乐）

（6）踏点步（慢动作+口令+音乐）

**活动4：**跟随视频串联六种基本舞步

**活动5：**配合音乐拉伸放松

**活动6：**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，摘除坚硬的配饰；

3.每天练习10——20分钟，热身活动做到微微出汗，练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。