**《模仿各种动物爬行2》学习指南**

**一、学习目标：**

1.知道各种动物爬行的特点以及各种方式爬行活动的锻炼价值。

2.学习各种动物爬行动作，能够形象地模仿出2种以上动物爬行动作，发展上下肢和腰腹力量以及全身动作协调配合的能力。

3.培养观察、想象、创新能力，体验运动乐趣。

**二、学习步骤：**

**活动1：**跟随视频进行热身活动。

1. 模仿操：小动物做操
2. 专项准备活动

（1）压手腕（2）蹲起（3）起落踵

**活动2：**跟随视频模仿各种动物爬行完整教学。

（1）猫爬动作方法以及游戏；

（2）鳄鱼爬行动作方法以及游戏；

（3）大象行动作方法以及游戏；

（4）蚂蚁爬行动作要点以及慢动作；

**活动3：**拓展：森林运动会

1. 小猫对抗赛
2. 射门比赛
3. 小动物接力赛

**活动4：**放松活动

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿着宽松的运动服及软底运动鞋（运动长裤）

2.一块平整场地（沙发前或过道）

3.一定要充分热身后再进行练习

4.根据自身条件，量力而行，同时注意周围环境，确保安全。

5.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。