**《韵律活动和舞蹈：儿童集体舞》学习指南**

**一、学习目标：**

1.能够知道儿童集体舞的基本步伐小碎步与跑跳步的动作名称，简单说出2-3个动作要点。

2.能够初步掌握小碎步与跑跳步的的动作方法，提高学生身体协调、灵敏、柔韧等身体素质。

3.体验学习韵律舞蹈带来的乐趣，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：**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。

（1）头部

（2）肩部

（3）髋部

（4）腿部

（5）脚部

（6）下肢协调能力

**活动3：**观看教师示范视频，回顾所学内容（跑跳步与小碎步）。

**活动4：**模仿游戏（大公鸡走、小兔跳、小猫走、鸵鸟跑），指出跑跳步与小碎步脚下提踵的动作要点。

**活动5：**通过读小口诀，回顾提踵的发力顺序，随后进行练习。

**活动6：**跑跳步练习

（1）原地跑跳步

（2）方向变换的跑跳步

（3）原地跑跳步加拍手

（4）方向变换的跑跳步加拍手

**活动7：**集体舞第一段的学练

**活动8：**集体舞第二段的学练

**活动9：**集体舞完整练习

**活动10：**拉伸放松

（1）调整呼吸

（2）髋部

（3）腿部

**活动11：**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。