**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第一周课程**

**基本体操—模仿操**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1.了解基本体操：模仿操的相关知识，知道基本体操的锻炼价值。  
2.学习基本体操的模仿操、模仿走、模仿跳和各种方式跑的动作方法，提高学生的模仿能力、想象能力、动作的节奏感，发展协调、灵敏、柔韧等身体素质，增强心肺功能，促进机体新陈代谢。

**二、学习步骤：**

**活动1：**了解基本体操：模仿操

模仿操是一种在音乐的伴奏下模仿生活中的一些活动或动作，具有强烈的游戏性和趣味性。模仿操比较容易掌握，可以发展身体协调性、节奏感等，提高学生的想象力和思维能力等。

**活动2**：跟随教师进行热身活动

（1）颈部拉伸

（2）上肢运动

（3）腿部拉伸

（4）手腕脚踝

**活动3：**跟随教师进行完整动作的模仿练习并分解练习

（1）伸展运动

（2）扩胸运动

（3）侧屈运动

（4）体转运动

（5）全身运动

（6）跳跃运动

**活动4：**拉伸放松

（1）上肢放松

（2）背部拉伸

（4）腿部拉伸

（4）全身舒展

**三、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。

2.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。

3.练习过程中可能出现气喘，肌肉酸疼的的情况，均属于正常现象，要循序渐进的进行，刚开始的时候，可以动作幅度小一些，练习时间可以短一些。