**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第一周课程**

**基本体操—基本部位操**

**学习指南**

**一、学习目标**

1．知道基本部位操的动作方法,培养勇于挑战自我的意志品质。

2．发展身体灵敏、协调素质，提高学生身体的控制能力。

**二、学习步骤**

**活动1：**明确本节课的学习目标，具备较高的学习信心与明确的安全意识。

**活动2：**跟随视频进行热身操练习。

**活动3：**逐节学习基本部位操的动作。

（1）伸展运动（2八拍）；

（2）提腿运动（2八拍）；

（3）扩胸运动（2八拍）；

（4）体侧屈运动（2八拍）；

（5）体前屈运动（2八拍）；

（6）下蹲运动（2八拍）；

（7）全身运动（2八拍）；

（8）跳跃运动（2八拍）。

**活动4：**跟随视频中的教师示范进行成套动作练习 。

**活动5：**灵敏小游戏。

**活动6：**跟随视频中的教师示范进行放松练习

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：着运动服、运动鞋，检查场地是否平整。

2.课上活动：热身充分，防止运动损伤；练习过程中，动作标准。

3.课后活动：课后拉伸，防止肌肉过度疲劳。