**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第二周课程**

**基本体操——韵律操**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1．学习基本体操：韵律操，掌握韵律操基本动作方法，能够跟随音乐的节奏完成韵律操。

2．能够用身体动作和面部表情反映音乐情感，体验韵律操带来的乐趣。

**二、学习步骤：**

**活动1：** 介绍本课授课内容，说明课前准备。

**活动2：**观看教师示范基本体操：韵律操 ，初步模仿动作。

1. 上肢运动
2. 扩胸运动
3. 体测运动
4. 踢腿运动
5. 全身运动
6. 跳跃运动

**活动3：**分解学习每节韵律操

（1）分解教学

（2）完整教学

**活动4：**跟随视频进行放松

1. 头部
2. 上肢
3. 腿部拉伸

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，在家中或户外宽敞平整场地上进行练习。

2.练习前充分热身。每天练习10-20分钟，练习结束后要进行拉伸放松，缓解肌肉紧张。