**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第一周课程**

**滚翻组合动作**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1.能够初步学会滚翻组合的动作衔接方法，提升体操运动能力，发展灵敏、协调、柔韧等身体素质。

2.养成克服困难，互相帮助的良好学习氛围。

**二、学习步骤：**

居家准备：大体操垫1块或小体操垫2块、纸团1个、玩偶1个。

1.热身活动

2.教师完整示范滚翻组合动作

3.分解练习

4.辅助练习

5.拓展练习

6.体会滚翻组合动作

7.放松活动

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动:练习中注意安全，选择宽敞的练习场地。使用柔软可回弹的垫子。

1. 课上活动:认真做好准备活动,跟随教师课程安排进行练习。在家长的保护与帮助下练习。
2. 课后活动:进行拉伸放松,防止肌肉过度疲劳。