**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第四周课程**

**滚动（团身滚动）**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1.知道滚动动作的特点，初步学会前后团身滚动技术动作，发展身体灵敏性、协调性及空间感知能力。

2.养成认真的学习态度和敢于挑战自我顽强拼搏的精神。

**二、学习任务单：**

活动一：垫上热身操

1. 头部运动
2. 肩部运动
3. 体侧运动
4. 体转运动
5. 手腕脚踝运动

活动二：热身小游戏（模仿不倒翁）

通过观看视频，跟随老师一起进行不倒翁游戏，比一比谁模仿的更像。

活动三：团身滚动大挑战

1.下巴夹纸团身滚动

2.膝关节夹纸团身滚动

3.腹部夹纸团团身滚动

4.前后滚动动作示范及保护与帮助方法

5.1分钟计时团身滚动比赛

活动四：拉伸放松

1. 腰、背拉伸放松
2. 腹部拉伸放松
3. 坐位体前屈拉伸放松

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.运动前检查好服装是否合适。

2.练习前做好充分热身运动。

3.不能携带金属或者坚硬物品。

4.选择好运动场地及器材，有垫子的保护，家长或者同伴的保护帮助。

5.练习结束后要充分拉伸放松。