**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）**

**学程拓展**

同学们，通过与白老师一起学习团身滚动，相信你们很快就能初步掌握前后滚动的动作方法。技巧教材是基本体操类运动项目中的主要内容之一，滚动是人体基本活动能力之一，它能够提升你们支撑、滚动、平衡等运动能力，发展身体灵敏、协调、柔韧等身体素质。

通过巩固技巧动作的基础上，可以自主创编单个动作，同时白老师也希望你们在学习、巩固练习的基础上，感悟技巧与不同技巧之间可以通过一些简单的动作组合起来，发挥你们的思维，自主创编出与众不同并具有观赏性的组合动作。

可参考相关指导书籍进行练习：

《体育与健康》水平一教材进行巩固练习

