**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第四周课程**

**发展前滚翻能力练习1**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1.掌握各种前滚翻动作，能使用术语描述已学动作，说出同类动作的不同之处。

2.发展腰腹，上肢力量以及灵敏、协调和平衡能力。

3.体验运动快乐，增强安全意识和能力，学会保护与帮助，培养自信、勇敢、克服困难的良好品质。

**二、学习步骤：**

**活动1：**跟随视频进行准备活动（动作模仿操）每个动作四个八拍

 （1）头部运动

 （2）乒乓球

 （3）篮球

 （4）游泳

 （5）踢毽子

 （6）举重

 （7）跳绳

**活动2：**跟随视频进行专项练习

 （1）颈部拉伸

 （2）肩部拉伸

 （3）滚动练习

 （4）蹲撑前滚翻练习

**活动3：**观看发展前滚翻能力练习视频进行学习

 （1）蹲起＋前滚翻

 （2）夹纸前滚翻

 （3）分腿＋前滚翻

 （4）分腿前滚翻＋小跳

**活动4：**拓展练习

 蹲起＋分腿前滚翻＋小跳

**活动5：**跟随视频进行拉伸放松

 （1）颈部拉伸

 （2）背部部拉伸

 （3）腹部拉伸

 （4）腿部拉伸

 （5）抱环式放松等

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服运动、运动鞋，准备1-2快厚垫子。

2.练习前充分热身，防止运动损伤。

3.练习时检查周围环境，在家长的陪同下进行练习，做好保护帮助。

4.练习结束后要进行充分拉伸和放松，防止肌肉过度疲劳。