**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第四周课程**

**武术：基本功动作组合**

**学程拓展**

1. 平衡游戏体验：1.单足站立抓物；2.单腿跳行进抓物
2. 平衡能力检测：1.入门模式：原地闭目单足站立20秒；

2.进阶模式：原地快速旋转5圈后接闭目单足站立15秒；

3.提高模式：原地快速旋转8圈后接闭目单足站立10秒；

三、课后拓展：学习动作（蹬踢架打、弹踢+马步横打）

四、少年拳1-4动作学习评价：

合格：能够独自完成弓步架打、虚步架打、马步横打以及蹬踢、弹踢动作；

良好：能够准确有力的完成弓步架打、虚步架打、马步横打以及蹬踢、弹踢动作；

优秀：能够准确有力的完成弓步架打、虚步架打、马步横打以及蹬踢、弹踢动作；同时能够在20秒的时间内完成弹踢和蹬踢各4次。

 根据自己的练习情况总结经验，把自己的所学展示给朋友或家人，同时把你的练习方法教给朋友或家人进行教学。