**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第六周课程**

**韵律舞蹈《童心舞动》**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.韵律舞蹈：舞蹈组合的基本要素之一。舞蹈的外部技术与内在感情神韵统一而产生的动态美感。是舞蹈风格的重要组成部分。“韵”指内在的艺术省悟和表现力，“律”指节律、动律和不同风格舞蹈的特有规律。

2、学生能记住完整的韵律舞蹈全部动作。能在音乐伴奏下独立完成整套动作，节奏准确，动作协调，发展学生的模仿能力与节奏感。育活动中表现出阳光积极向上的态度，团结协作的精神。

**二、学习步骤**

1.活动1:了解韵律舞蹈

2.活动2:讲解注意事项

3:活动3:准备活动

4.活动4:观看完整动作示范

5活动5.学习舞蹈动作

6活动6:跟音乐跳完整舞蹈动作

7活动7放松拉伸

**三、锻炼要求及注意事项**

1.课前活动： 运动前注意做好热身；锻炼时穿运动服和运动鞋。

2.课上活动：运动时要按照动作要领进行练习；合理选择锻炼时间。

3.课后活动：多加练习。