**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第七周课程**

**滚动--左右直体滚动**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.知道左右直体滚动的动作方法，了解直体滚动动作在生活中的作用。

2.掌握左右直体滚动肩髋协同用力的动作方法，在滚动过程中保持直体，发展身体的柔韧性、协调性和平衡能力，培养仰卧、俯卧体位的方向感。

3.体验学习垫上运动带来的乐趣，练习积极认真，勇于挑战、敢于尝试，表现出锐意进取的优良品质。

**二、学习步骤**

活动1：介绍本节课授课内容、提示学习目标，说明课前准备与要求。

活动2：跟随视频进行热身活动。

活动3：观看团身滚动动作视频并复习动作。

活动4：左右直体滚动的学练。

（1）仰卧位，屈肘屈膝向左、右滚动；

（2）仰卧位，双手上举持球屈膝向左、右滚动；

（3）保护与帮助的动作方法

（4）仰卧位，从高处向下滚动

（5）平地左右直体滚动

（6）左右直体滚动卷尺子（长绳）

活动5：放松小结。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：穿运动服和运动鞋，不带配饰，清空口袋；选择大于2米×2米的有垫子的场地。

2.课上活动：准备活动做到微微出汗；练习时认真按要求进行，同伴间保护与帮助认真负责；练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。

3.课后活动：下课后收拾好器材，课下积极认真练习，并将练习视频分享到班级群。