**作业练习**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程基本信息 | | | | | | |
| 学科 | 小学体育 | 年级 | 二年级 | 学期 | 秋季 | |
| 课题 | 前滚翻 | | | | | |
| 教科书 | 书 名：小学体育与健康教材  出版社：人民教育出版社 出版日期：2012年6月 | | | | | |
| 学生信息 | | | | | | |
| 姓名 | 学校 | | 班级 | | | 学号 |
|  |  | |  | | |  |
| 作业练习 | | | | | | |
| 一、跟着视频，复习完整的前滚翻动作2遍。  二、自我评价。   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **评价内容** | **评价标准** | **自我评价** | | 1.前滚翻动作的规范性。  2.动作技能的协调性。 | 优秀：身体姿势协调，动作熟练，连贯性好。  良好：动作正确，动作较连贯，连贯性较好。  及格：动作较正确，动作不连贯，连贯性较差。  待进步：动作较正确，动作不连贯，连贯性差。 | 优秀□  良好□  及格□  待进步□ |   三、体能练习。（每个动作4x8换下一个动作，循环进行）  (1)收腹爬行  (2)开合跳击掌  (3)俯卧伸展  (4)俄罗斯转体  四、通过这节课，我学到了：    五、注意事项：  （1）要求每天坚持锻炼。  （2）练习尽量在饭前、饭后相隔1-1.5小时为最佳，以免对消化系统造成不良影响。  （3）练习前做好热身活动，练习动作标准，避免受伤。  （4）请各位家长引导孩子练习，注意安全，做好保护性帮助，期间可根据学生身体状态在数量上作适当调整。低年级学生家长多参与亲子运动，有助于促进孩子身心健康发展。 | | | | | | |