**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。 |