**《体育知识：走》学习指南**

**学习目标：**

1.知道走是人体基本动作，了解走的正确姿势和安全，能够区分走与跑的不同点。

2.提升走的学习兴趣，为实践课教学打下基础。

**学习任务单：**

**【课前活动】**

活动一：

1.准备好计算机、iPad、手机等电子设备，并确保居家环境下网络的畅通，以便进行线上体育理论课内容的学习。

2.注意用眼安全，理论学习过程中请小朋友们与电子设备保持一定的距离。

**【课上活动】**

活动二：

了解走的分类：

（1）自然走

 

（2）大步走

 

（3）快步走

 

活动三：知道走与跑的区别有哪些？

1.方式不同

2.姿势不同

活动四：了解几种走的形式

1.走的表演形式

2.走的竞技形式

 活动五：知晓走的锻炼价值与安全

**【课后活动】**

活动六：在理论课学习后我们一起进行眼睛保健操的练习，保护好我们的眼睛。