**《300—500米走跑交替》学习指南**

**一、学习目标：**

1.了解走跑交替的练习方法和锻炼价值。

2.能够完成一定距离的走跑交替，发展耐力素质，提高走跑能力；培养顽强的意志品质和坚持到底的精神。

**二、学习步骤：**

**活动1：**了解走跑交替的动作方法，观看走跑交替的示范视频。

**活动2：**跟随视频进行热身活动。

（1）肩绕环；

（2）俯身交替手触地；

（3）后踢腿跑；

（4）深蹲起；

（5）踝腕关节。

**活动3：**观看走跑交替教学视频。

（1）摆臂练习

（2）自然放松走练习

（3）自然放松跑练习

（4）走跑交替练习

（5）小游戏：红绿灯

**活动4：**跟随视频进行放松拉伸。

（1）全身放松

（2）肩关节拉伸

（3）大腿前侧拉伸

（4）大腿内侧拉伸

**三、练习要求及注意事项：**

1.练习前检查着装，一定要穿运动服和运动鞋。

2.选择空旷平整的场地进行练习，注意自身安全。

3.开始练习前，热身活动要充分。

4.练习专注，认真体会动作要领。

5.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉疲劳。