**《发展跑能力的练习》学习指南**

**一、学习目标：**

1.认知目标：了解发展的能力练习的基本方法。

2.技能目标：掌握发展跑能力方法的基本动作，发展体能，提高跑的能力。

3.情感目标：养成自主锻炼的习惯，提升积极参与体育运动的兴趣。

**二、学习步骤：**

**活动1：**跟随视频进行热身活动

（1）3-5分钟热身慢跑；

（2）腕踝关节4\*8拍、半蹲20次；

（3）正、侧压腿，两腿各30秒；

（4）30秒原地垫步提膝；

（5）30秒开合跳。

**活动2：**观看跑的能力练习完整教学视频

（1）不同姿势的起跑；

（2）发展起跑能力的练习；

（3）小步跑；

（4）高抬腿跑；

（5）后蹬跑。

**活动3：**跟随视频中的教师示范进行练习活动

**活动4：**跟随视频进行放松拉伸

（1）静态拉伸-臀大肌；

（2）静态拉伸-股四头肌；

（3）静态拉伸-比目鱼肌；

（4）静态拉伸-腘绳肌。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行；

2.充分热身，防止运动损伤；

3.在运动过程注意适当的补水；

4.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。