**《跳跃与游戏1（跳单双圈）》学习指南**

**一、学习目标：**

1.学生知道跳单双圈的动作方法，掌握单踏有力，双落轻的动作要领。

2.发展学生的灵敏性、协调性，提高学生的跳跃能力。

**二、学习步骤：**

**活动1：**跟随视频进行热身活动

（1）头部运动；

（2）肩部运动；

（3）腹背运动；

（4）正压腿；

（5）膝关节运动；

（6）踝腕运动。

**活动2：**跟随视频进行专项练习

1. 单双脚跳

**活动3：**观看跳单双圈的教学视频

1. 跳房子练习
2. 绳梯：单脚跳

（3）绳梯：单双脚交换跳

（4）跳单双圈（荷叶）

（5）自由组合跳单双圈（荷叶）

（6）游戏：跳单双圈接力

**活动4：**跟随视频进行放松拉伸

（1）手臂拉伸；

（2）提膝拉伸；

（3）大腿前侧拉伸；

（4）大腿后侧拉伸

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋；

2.充分热身，防止运动损伤；

3.做练习前要检查周边环境，在家中或户外的平整场地上进行；

4.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。