**《平衡与游戏：单脚站立》学习指南**

**一、学习目标：**

1.知道并能简单说出单脚站立保持平衡的动作方法。

2.初步学会单脚站立保持平衡的动作方法，能够在体操凳上平稳地进行单脚站立。发展协调性、控制身体平衡与空间定向的能力。

3.培养勇敢坚毅的心理素质和安全练习的意识。

**二、学习步骤：**

**活动（一）：**跟随老师做拍手操进行热身。

1.伸展运动；

2.体侧运动；

3.体转运动；

4.腹背运动；

5.全身运动；

6.跳跃运动。

**活动（二）：**跟随视频中教师的示范与讲解进行练习。

1．平地上练习。

（1）原地单脚站立。

（2）单脚站立胯下传接球。

2、在20-30厘米宽的窄道上练习。

（1）单脚站立转体跳。

（2）上一步单脚站立。

3、在体操凳上练习。

（1）在体操凳上单脚站立。

（2）闭眼单脚平衡站立。

（3）芭蕾手位单脚站立。

**活动（三）：**跟音乐进行放松练习。

**三、锻炼要求与注意事项：**

1.在家中或户外的平整场地上进行，在体操凳两边铺垫子，做好保护与帮助。

2.穿着舒适的运动服、运动鞋。

3.身上不能携带尖锐物品。

4.做好充分的准备和整理活动。