**《平衡与游戏：各种平衡练习》学习指南**

**一、学习目标**

1.学会练习平衡性的方法，了解平衡性对身体练习的益处；通过练习能够单脚支撑，保持平衡5秒以上，提高平衡能力和身体控制能力。

2.通过练习提高身体的平衡能力与空间感，培养克服困难的意志品质。

**二、学习步骤**

活动一：热身活动

1.头部运动

2.肩绕环

3.体前屈转体

4活动手腕脚踝

5.“三、七”高跳

活动二：单脚站立平衡

1.单脚站立平衡

2.单脚站立上举平衡

3.平衡垫站立平衡

活动三：拨打电话平衡游戏

1.导入：旋转拨号电话的启发

2.自主练习拨打电话平衡游戏

活动四：翻水瓶游戏

1.原地翻水瓶游戏

2.行进间翻水瓶游戏

活动五：放松拉伸

1.拉伸手臂

2.拉伸小腿后侧

3.全身舒展

**三、锻炼要求和注意事项**

1.运动时穿好运动服和运动鞋。

2.不带尖锐物品进行运动（如：钥匙、发卡、项链、带珠花的头绳等）。

3.注意运动安全，不要在湿滑地板、不稳固的桌椅上运动，要与墙（桌、椅）边角等。保持安全距离，并做好热身运动。

4.练习前检查练习器材是否完好，如发现破损建议停止使用。

5.运动后充分拉伸，放松肌肉，避免肌肉酸痛。

6.运动过后及时补充水分（避免冰震饮品）。