**《跳跃与游戏1：立定跳远》学习指南**

**学习目标：**

1.了解立定跳远的动作方法，并能用自己的语言把技术动作简单描述。

2.体会双起双落的动作，并能做到上下肢协调配合，双脚用力蹬地跳出，轻巧落地的动作方法。

**学习任务单：**

【课前活动】

1.穿着运动服和运动鞋。

2.一块空旷且安全的场地。如：客厅、楼道等。

3.准备小垫子若干。

【课上活动】

1.徒手操练习：（1）腰部绕环 （2）膝关节屈伸 （3）踝腕关节绕环

2.引导性练习：（1）模仿小白兔跳 （2）模仿青蛙跳上“荷叶”

3. 跳跃小游戏：（1）跳过20—30厘米高的小垫子（2）连续跳过小垫子

（3）连续跳过有一定高度的小垫子

4.教师讲解与示范：两脚自然开立，两腿屈膝，上体稍前倾，两臂后摆。然后两臂向前上方用力摆，同时两脚用力蹬地，迅速向前上方跃起。落地时以脚跟先着地，同时两腿自然屈膝缓冲，保持平衡。

5.教师讲解与示范预摆的动作方法。

6.熟练动作练习：自然地摆臂、屈伸膝关节向前跳出。适当的远度，着重练习轻巧落地，屈膝缓冲。

7.挑战自我：完成3次立定跳远测试，并记录自己的成绩。

8.拉伸放松：（1）拉伸腿部后侧肌肉放松 （2）拉伸大腿前侧肌肉放松

【课后活动】

1.立定跳远慢动作教学示范：

<https://v.qq.com/x/page/i03796tgunh.html>

2.立定跳远你能跳多远？看看世界纪录吧

https://www.bilibili.com/video/av20597869?fromvsogou=1&bsource=sogou