**《跳跃与游戏：跑几步，一脚起跳，双脚落地》学习指南**

**一、学习目标：**

初步学习跑几步，一脚起跳，双脚落地的技术动作，基本掌握跑进中一脚起跳，屈膝上提，双脚缓冲落地的动作方法，发展身体灵敏、协调能力和下肢力量。

**二、学习步骤：**

**活动1.**了解本节课所学内容：跑几步，一脚起跳，双脚落地

**活动2.**跟随视频进行热身活动

（1）肩绕环

（2）腹背运动

（3）膝关节

 (4) 腕踝关节

**活动3.**观看跑几步，一脚起跳，双脚落地的完整教学视频，理解动作要领。

**活动4.**跟随视频中的教师示范进行练习活动，按照要求作出正确动作。

**活动5.**跟随视频听音乐进行放松拉伸。

**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.练习中，认真学习，理解并正确地作出相应动作；

4.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳；