**《爬越一定高度的障碍物》学习指南**

1. **学习目标：**

1.知道如何爬越一定高度的障碍物，了解爬越障碍物的锻炼价值。

2.初步掌握爬越一定高度障碍物的动作方法，发展身体协调性、灵活性。

3.体验运动乐趣，培养勇敢、果断的意志品质和安全锻炼的习惯。

1. **学习步骤**

活动1：了解爬越障碍物的锻炼价值和练习时的注意事项。

活动2：跟随视频听音乐进行热身活动。

1．头部运动

2．肩关节运动

3．体侧运动

4．跳跃运动

5．手腕脚踝运动

活动3：学习爬越障碍物的动作方法。

1．爬越障碍物的动作示范。

2．爬越障碍物的分解动作示范。

3. 介绍爬越时保护与帮助的方法。

4．爬越低障碍物，熟悉爬越的动作。

5．爬越腹部高度位置的障碍物，练习爬越动作。

6.挑战爬越胸部高度的障碍物，发展爬越能力。

活动4：将障碍物组合，爬越不同高度的障碍物。

活动5：体能练习

1.左右横跳（手扶撑在低矮的障碍物一侧两端，双脚并腿跳过障碍物，体会蹬地发力，数一数20秒时间能跳多少次）。

2.俯撑横移（双臂支撑在低跳箱上，围绕跳箱做横向移动，数一数20秒时间能绕跳箱移动几圈）。

**三、锻炼要求及注意事项**

1.穿运动服和运动鞋，不佩戴任何妨碍运动的饰品。

2.身体各关节活动开后进行练习。

3.要在越过障碍物落地一侧放上垫子。