**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第一周课程**

**跳与游戏——模仿动物跳**

**学习指南**

1. **学习目标：**

通过本次课的学习，同学们可以获得跳跃的简单知识，提高自己的跳跃能力，增强自己的下肢力量，发展灵敏、协调等身体素质，最后通过游戏，培养了与同学团结协作的良好心理品质。

1. **锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋；

2.在家中练习时确保不会受到周围事物影响，户外练习选择平坦空旷地面，建议选择小区运动场所进行。

3.运动前充分热身，防止运动损伤，练后进行放松，减少运动疲劳。

**三、学习步骤：**

**活动（一）：**观看视频

明确本次课学习内容，了解小青蛙如何进行跳跃

**活动（二）：**热身

跟随视频练习简单跳跃练习，上下肢活动充分

**活动（三）：**跟随视频学习**，**模仿练习小动物跳跃动作，先分解动作，后连续动作。

**活动（四）：**游戏一 青蛙过河

1.两名同学面对面，用脚做剪刀石头布，赢了的同学向前方跳跃，输的同学原地等待，直到同学全部跳完，到达河岸，游戏完成。

2.在练习时，同学可以自己调整呼啦圈之间距离，提高游戏难度。老师相信你们一定能够越战越勇。

**活动（五）：**游戏二 青蛙跳荷叶

1.两只小青蛙在河中进行跳荷叶的比赛，看看哪个小青蛙先跳完5个荷叶，到达河岸，哪只小青蛙获胜。

2.在练习时，同学们可以增加荷叶的数量，提高练习强度。那样，你的跳跃能力会越来越棒。

**活动（六）：**游戏三 青蛙追逐

1.场地布置一些荷叶，形状可以是圆形，也可以是正方形，保持前后间距，两只小青蛙在荷叶上准备进行追逐游戏，看看哪只小青蛙先追到对方。

2.同学们还可以设想一下，除了小青蛙，你还能模仿哪些小动物跳，把其他小动物跳法，融入到游戏里，我相信会给你带来更多欢乐。还等什么？同学们抓紧时间练习吧。

**活动（七）：放松**

1.坐位体前屈，双手抓住脚尖，头低下，调整好自己的呼吸。

2.小海豹，双手在肩下面撑起，头尽量向后仰

3.小蝴蝶，双脚并拢，头向下低，双腿下压。

4.小猫伸懒腰，双膝跪在地上，肩部下压，贴近地面。

5.小飞机，双手抓住脚面，身体成弧形。

6.小滑梯，跪在地上，身体后仰。髋关节顶起。