**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第一周课程**

**跑的能力练习**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.了解跑的能力练习的方法和锻炼价值。

2.能够完成跑的能力练习，发展奔跑能力，提高身体素质以及下肢力量；培养顽强的意志品质和坚持不懈的精神。

**二、学习步骤**

1.活动1：了解跑的能力练习包含那些方法，并观看视频。

2.活动2：跟随视频进行热身准备活动。

（1）肩绕环；

（2）弓步压腿；

（3）踝腕关节；

（4）后踢腿跑；

（5）触地跳。

3.活动3：观看跑的能力练习教学视频。

（1）高抬腿跑跨越栏架；

（2）侧向高抬腿跑；

（3）跨越一定距离的小栏架跑；

（4）跳绳跑；

（5）原地高抬腿跑接加速跑；

（6）原地小步跑接加速跑；

（7）小游戏：你追我跑。

4.活动4：跟随视频进行放松拉伸。

（1）肩关节拉伸；

（2）大腿后侧拉伸；

（3）大腿前侧拉伸。。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：检查自身着装，一定要穿运动服和运动鞋。选择空旷平整的场地进行练习。

2.课上活动：准备活动热身充分，练习时听从老师的要求，注意力高度集中，认真体会动作要领。

3.课后活动：放松拉伸不能忘，缓解疲劳，提升柔韧性。