**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**

**学程拓展**

1.追逐跑

练习方法：选择平整空旷的场地，第一个人先出发，第二个人等待3秒钟后再出发，去追前面的人，跑的距离可根据自身情况而定。

2.让距跑

练习方法：选择平整空旷的场地，两个人相距一定距离，同时出发，后面的人努力追上前面的人，跑动距离可根据自身情况而定。

3.素质练习组合

练习方法：将蛙跳、鸭子步、深蹲起、触地跳等小素质练习进行组合，练习次数根据自身情况而定，发展下肢力量。