**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第一周课程**

**体能练习：tabata**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.了解tabata练习的方法和锻炼价值。

2.能够完成tabata练习，发展小肌肉群，提高身体素质以及下肢力量；培养学生顽强拼搏精神。

**二、学习步骤**

1.活动1：了解tabata的练习方法。

2.活动2：准备活动。

（1）肩绕环；

（2）转体运动；

（3）膝关节运动；

（4）活动腕踝关节；

（5）原地小步跑。

3.活动3：跟随视频进行tabata训练。

（1）开合跳；

（2）高抬腿跑；

（3）徒手跳绳；

（4）后踢腿；

（5）弓箭步跳；

（6）波比跳；

（7）胯下击掌;

（8）深蹲跳。

4.活动4：跟随视频进行放松拉伸。

（1）拉伸一小腿后侧拉伸；

（2）拉伸二站立体前屈；

（3）拉伸三座位体前屈。

**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。