**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第一周课程**

**400米耐久跑**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.400米耐久跑是小学五、六年级重点学练内容之一，通过本项内容的学练，能够提高心肺功能与耐力素质水平，重点发展协调、灵敏、耐力等身体素质，养成刻苦学练、积极进取的学习态度，培养永不放弃、追求卓越的优良品质。

2.400米耐久跑通常会进行4-5次学习，分别从呼吸方法、途中跑技术、弯道跑技术、400米全程跑进行学练，每节都要结合各部分学练的重难点，进行有针对性的练习。建议：初次学练时应先围绕步频与呼吸的节奏配合，待具备一定的跑呼吸能力后再围绕着途中跑技术进行学练，待该能力提升后再进行弯道跑技术学练，最后进行体能分配与技术融合性的400米全程跑练习。

**二、学习步骤**

1.活动1：讲解400米耐久跑的项目特点，帮助建立400米耐久跑的项目概念。

2.活动2：共同进行准备活动，充分活动将要参与400米耐久跑学练的肌肉、韧带和关节，做好跑前的身心准备。

3.活动3：通过示范、讲解与原地跑动中呼吸方法的学练，提高步频与呼吸节奏配合能力。

4.活动4：通过示范、讲解和学练弯道跑，提高弯道跑的技术能力，实现弯道不减速的良好技术。

5.活动5：利用圆形和“8”字形场地进行弯道跑的技术学练

6.活动6：共同进行静态拉伸放松活动，充分拉伸参与练习的肌肉和韧带，促进身心快速恢复。

7.活动7：通过讲解帮助了解图形跑与音乐效果，激发学练兴趣，提升400米耐久跑技术水平。

**三、锻炼要求及注意事项**

1.课前活动：做好场地、服装、鞋与器材等准备，针对跑步摆臂技术进行课前复习。

2.课上活动：认真参与各项学练活动，获得步频与呼吸节奏合理配合方法，弯道跑学练时注意控制跑速，保持身体平衡，400米全程跑学练时科学分配体能。

3.课后活动：坚持练习，巩固技术，提高跑速，自强不息。