**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第二周课程**

**抖空竹--高抛**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1.通过学习能够认识到上下肢协调配合及抛接空竹的准确性是完成动作的关键。

2.学习高抛的技术动作，掌握高抛空竹后上手杆头对准空竹轴接住空竹的方法，

发展身体的灵活性和协调性，提高反应能力。培养积极进取、勇于挑战的精神和认真学练的良好品质。

**二、学习步骤：**

**活动1：**了解民间传统运动抖空竹的相关知识，观看高抛空竹的挑战视频。

**活动2：**观看高抛动作的完整教学视频，明确本节课学习的内容。

**活动3：**跟随老师进行准备活动。

（1）肩绕环运动

（2）腰绕环运动

（3）正压腿运动

（4）手腕、脚踝运动

**活动4：**观看高抛慢动作视频，注意上下手的位置。

**活动5：**高抛动作的讲解与示范

提示：要着重注意教师强调过的动作要点

**活动6：**持杆模仿动作练习

（1）绷线的模仿学习。

（2）抛接的模仿学习。

**活动7：**持空竹练习

1. 低抛的练习

（2）比一比赛一赛

（3）高抛的练习

（4）比一比赛一赛

**活动8：**放松活动

（1）手臂拍打放松

（2）腹、背、下肢拍打放松

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.练习前先做好准备活动，让身体充分活动开，才能开始抖空竹的锻炼。

2.练习前请检查空竹是否松动、绳线是否系紧在空竹杆头处。

3.绳线的长度为自己双臂侧平举，左手虎口至右手虎口的位置为宜。

4.练习时请选择安全、适宜的运动环境进行锻炼，避免空竹砸到周边群众及物品。