**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第一周课程**

**仿生练习--兔跳**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.了解兔跳的相关知识及方法，知道兔跳的锻炼价值。

2.练习兔跳动作，每天练习10分钟，可以发展下肢、脚踝等部位肌肉力量

及跳跃能力、提高身体的灵敏性和协调性。

**二、学习步骤**

活动1：跟随视频进行热身活动

（1）提踵运动；

（2）头部运动；

（3）肩部运动；

（4）上肢运动；

（5）下蹲；

（6）全身运动。

活动2：教师完整示范及利用道具完成辅助兔跳练习

（1）教师完整示范双脚脚尖同时蹬地起跳的动作向前跳

（2）小兔子向上跳

（3）小兔子夹沙包跳

（4）小兔子跳格子

（5）小兔子跳障碍物

（6）小兔子跳房子

活动3：拓展练习

兔子舞

活动4：拉伸放松

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：（1）运动时，要穿运动服和运动鞋。

（2）小圆圈十个、小标志筒（或抽纸）五个、沙包一个。

2.课上活动：练习中注意安全，选择宽敞的练习场地。

3.课后活动：练习后适当的补水。