**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第三周课程**

**投掷与游戏1（持轻物掷远）**

**学程拓展**

**可参考相关视频进行练习：**

百度搜索：投掷与游戏：单手持轻物掷远

网站: https://v.qq.com/x/page/w3155ngh2dj.html

 https://v.youku.com/v\_show/id\_XMzczMTczNTUxNg==.html

**通过参考书籍和网络视频练习后，可尝试将以前学过投掷内容，结合单手持轻物掷远，创编技术动作练习。**