**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第三周课程**

**大步走与游戏**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1.掌握大步走的动作方法，能够做到上体正直稍前倾，前脚迈出，脚后跟着地点与后脚脚尖的距离，大于本人一个脚掌长度，发展蹬地与摆臂相配合、协调能力。

2.培养良好的身体姿态、相互协作意识，以及积极乐观向上的进取精神，陶冶美育情操。

**二、学习步骤：**

**活动1：**了解水平一走的分类、作用。

走分为：自然走、大步走、两臂放在不同部位的前脚掌走、加快速度走、顶沙袋走、模仿走。

走的作用： 发展走的能力，增强下肢肌肉、关节、韧带力量和灵敏。

**活动2：**跟随视频进行热身活动。

1.准备活动。

2.专项准备活动：弓步走。

**活动3：**小游戏：光速出击。

1.跟随指令，出左、右脚练习。

2.跟随指令，反向练习，不限脚。

3.拉大距离，跟随指令练习。

**活动4：**小游戏：两人三足。

1.按学生步幅进行两人三足练习。

2.按家长步幅进行两人三足练习。

**活动5：**小游戏：猜拳大步走。

1.猜拳直线往返走。

2.猜拳折线走。

3.猜拳方行走。

**活动6：**小游戏：小马过河。

1.间距30cm折返大步走。

2.加大距离折返大步走。

**活动7：**跟随视频进行放松拉伸。

（1）肩部拉伸；

（2）腿部拉伸等。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行；

2.充分热身，防止运动损伤；

3.做练习前准备标志物。

4.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。