**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第三周课程**

**加速跑练习**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1.初步掌握起跑后的加速跑的动作技术要领；能做到快速起跑，且能轻松自然地加速跑进；提高学生的奔跑能力。发展速度、灵敏、协调等身体素质，增进身心健康。

2.通过练习及游戏相互竞争，体验运动乐趣，逐步养成自信、果断等良好心理品质。

**二、学习步骤：**

1.了解学习加速跑的目的和意义；

2.跟随视频进行热身活动；

3.观看加速跑完整教学视频并掌握动作要领；

4.跟随视频中的教师示范进行练习活动 。

（1）起跑后的加速跑练习；

（2）提高加速跑能力的辅助练习；

（3）易犯错误的提示与纠正；

5.跟随视频进行放松拉伸

（1）小腿拉伸；

（2）大腿后侧拉伸；

（3）大腿前侧拉伸；

（4）背部拉伸；

（5）肩、胸部拉伸。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行；

2.课上活动：充分热身，防止运动损伤；

3.课后活动：练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。