**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第三周课程**

**立定跳远**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1.掌握、提高立定跳远动作方法，发展学生的跳跃动作，提高力量、灵活性和协调性等体能。

2.培养不怕困难、积极进取、勇敢果断等意志品质，具有积极的促进作用。

**二、学习步骤**

活动1：立定跳远小知识。

活动2：跟随视频进行热身活动。

1. 扩胸振臂；
2. 腹背蹲起；

（3）正压腿；

（4）活动脚踝；

（5）原地纵跳；

（6）收腹跳；

活动3：观看立定跳远完整教学视频。

（1）原地暂停纵跳；

（2）摆臂连贯纵跳；

（3）45度深蹲跳；

（4）正确落地；

活动4：跟随视频进行练习。

（1）原地纵跳；

（2）原地半蹲跳；

（3）原地收腹跳；

（4）多级蛙跳；

（5）海浪小山；

活动5：跟随视频放松

**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，按要求进行力所能及的练习，防止运动损伤；

3.课后活动：练习结束后要充分放松，防止肌肉过度疲劳。