**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第四周课程**

**立定跳远**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.通过跳跃教材及其游戏教学，主要使学生初步获得跳跃的简单知识，体验并初步建立双脚跳模式。

2.学习立定跳远向远处跳跃并轻巧落地的方法和基本技能，提高跳跃能力。

3.通过本节课的学习，增强下肢肌肉、关节、韧带力量和内脏器官的机能，发展灵敏、协调等身体素质，培养学生勇敢、果断，以及与同学团结协作等良好的心理品质，为以后学习运动技能打下初步基础。

**二、学习步骤**

活动1：教师先做立定跳远完整技术动作示范

活动2：准备活动

1. 动态拉伸
2. 小游戏《开心消消乐》激活腿部肌肉

活动3：小游戏《袋鼠跳》建立双脚跳动作模式

活动4：小游戏《跳圈》准备姿势预摆时，养成双脚与肩同宽的习惯

活动5：小游戏《炮弹发射》预摆时，初步体会完整的立定跳远动作

活动6：利用弹力带、小椅子，练习手臂预摆、屈膝、蹬地技术

活动7：小游戏《双脚夹包》练习提升空中收腹能力

活动8：拓展：小游戏《岸边跳跃》利用所学完整立定跳远技术动作，完成游戏

活动9：放松

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：穿适合的运动服装、鞋子；

2.课上活动：选择适合的锻炼场地，学习动作时，注意安全。

3.课后活动：每天课后适当选择其中游戏进行练习。