**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第四周课程**

**50米快速跑的能力练习**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1.了解50米快速跑的动作方法及练习方法。

2.通过练习，掌握50米快速跑的技术动作，发展身体协调性、灵敏性，提高下肢力量及快速奔跑的能力。

**二、学习步骤：**

活动1：准备活动

活动2：利用空地进行练习

（1）提膝击掌

（2）提膝侧摆

（3）前踢腿

（4）后踢腿

活动3：利用敏捷梯进行练习

（1）小步跑（每格踩两次）

（2）小步跑（每格踩一次）

（3）高抬腿跑

（4）里里外外小练习

（5）前后交叉跳小练习

活动4：利用敏捷栏进行练习

（1）跨越障碍栏

（2）绕过障碍栏

（3）跳过障碍栏（加垫）

（4）跳过障碍栏（不加垫）

活动5：放松

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：准备好计算机、PAD、手机等电子设备，并确保有空旷的运动场地，同时注意用眼安全，与电子设备保持一定距离。

2.课上活动：进行提升50米快速跑能力的各项练习。

3.课后活动：进行身体放松和做眼保健操。