**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第四周课程**

**武术—正踢腿、侧踢腿**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1.了解武术基本功—正踢腿、侧踢腿的基本动作方法。

2.学习正踢腿和侧踢腿技术动作，增强肌肉、韧带的伸展性和弹性，为进一步扎实武术基本功打下良好的学习基础。

**二、学习步骤：**

活动1：介绍武术正踢腿、侧踢腿的重要性。

活动2：跟随老师做好充分的准备热身活动（以下肢为主）。

活动3：展示正踢腿的完整动作。

活动4：下肢、上肢以及完整的准备动作视频示范。

活动5：纠正易犯错误动作，并讲解示范。

活动6：观看慢速动作，关注如何上步、连续踢腿。

活动7：跟随教师继续练习完整正踢腿。

活动8：展示侧踢腿的完整动作。

活动9：下肢、上肢以及完整的准备动作视频示范。

活动10：观看慢速动作，关注如何上步、连续踢腿。

活动11：跟随教师继续练习完整侧踢腿。

活动12：放松整理。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：穿好运动服、运动鞋；找一块前后左右都无障碍的场地。

2.课上活动：跟随教师充分的热身以及下肢拉伸，认真完成课上各项练习。

3.课后活动：做好充分的肌肉放松。