**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第四周课程**

**武术：基本功动作组合**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.通过不断地练习能够掌握弓步架打、虚步架打、马步横打以及蹬踢、弹踢动作；

2.学习各种方式的平衡能力练习，提高下肢力量与稳定性，为后续学习武术——少年拳打下基础。

**二、学习步骤**

1.活动1：拳击操4\*8拍；展肩压腿2\*8拍；马步跳\*10次

2.活动2：平衡游戏介绍—单足站立抓物；平衡游戏介绍—单腿跳行进抓物

3.活动3：平衡能力检测—入门模式：原地闭目单足站立20秒；

进阶模式：原地快速旋转5圈后接闭目单足站立15秒；

提高模式：原地快速旋转8圈后接闭目单足站立10秒；

4.活动4：架打动作讲解

5.活动5：学习动作 （马步架打）：动作示范—动作讲解—方法介绍

（虚步架打）：动作示范—动作讲解—方法介绍

（马步横打）：动作示范—动作讲解—方法介绍

（蹬踢）：动作示范+讲解

（弹踢）：动作示范+讲解

考核：20秒内快速有力完成弹踢4次+蹬腿4次

6.活动6：课后拓展（学习蹬踢架打、弹踢+马步横打两个组合动作）

7.活动7：平衡拉伸—拍打放松—侧向拉伸—按摩放松

**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；如在家中练习不宜影响邻居休息。

2.课上活动：充分热身活动开身体，防止运动损伤，多观察教师动作，保障练习动作规范、方法正确。

3.课后活动：课后游戏或练习时注意场地的大小与平整度，并且提前热身防止受伤；练习结束后要即使进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。