**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第五周课程**

**平衡与游戏--体操凳上前进、后退**

**学习指南**

**一、学习目标**

1. 初步掌握在体操凳上前进后退的动作，发展身体协调性和控制身体平衡的能力。

2.培养勇敢坚韧的心理素质，体验活动的乐趣。

**二、学习步骤**

**活动1：**观看图片 听教师介绍

**活动2：**跟随视频中教师示范进行准备活动

1.伸展运动

2.踢腿运动

3.全身运动

4.跳跃运动

5.手腕、脚踝运动

**活动3：**跟随视频中的教师示范讲解进行练习

1.教师示范、讲解体操凳上前进、后退动作

2.结合家里条件，利用道具（跳绳、皮筋）辅助练习

3.在保护与帮助下进行体操凳上前进、后退练习

4.拓展练习（结合家里条件与动作掌握程度进行拓展练习）

**活动4：**跟随视频中介绍的各种游戏方法进行体验

1.游戏一：过独木桥 换物接力

2.游戏二：交换阵地

3.游戏三：猜拳前进

4.游戏四：爬山游戏

**活动5：**跟随教师示范进行放松拉伸

1.肩胛伸展

2.肱三头肌拉伸

3.腓肠肌拉伸

4.反掌向上，提踵拉伸

5.大腿后侧拉伸

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：

（1）穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行。

（2）运动时不携带尖锐物品（如：钥匙、发卡、项链等）。

（3）充分热身，防止运动损伤。

（4）做练习前要检查器材是否完好，如发现破损要及时更换或停止练习。

2.课上活动：

（1）在家长的陪同下进行练习，避免发生危险。

3.课后活动：

（1）练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。

（2）在课后练习时需有家长的陪同，练习过程中避免与同伴打闹。