**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第五周课程**

**投掷—双手从头后向前抛实心球**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.通过本节课的学习，了解双手头后向前抛实心球的动作方法以及它的发力顺序。

2.通过本节课不同姿势的练习，可以做到由下到上的发力顺序，并可以投掷轻物。锻炼上下肢协调用力，提高自己的上肢力量。

**二、学习步骤**

活动1：教师讲解动作并示范，向学生普及投掷规则。

活动2：从徒手模仿到利用不同轻物的坐姿开始练习，体会低部位发力的感觉。

活动3：从徒手模仿到利用不同轻物的单腿跪姿练习，体会两腿前后开立的发力感觉。

活动4：从徒手模仿到利用不同轻物的站姿的练习，体会有高度的进行由下到上的发力感觉。

活动5：两脚开立进行抛轻物练习并思考哪一种抛的最远。

活动6：完整动作练习。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：准备活动做充分，将头颈部、腰部、手腕脚踝活动好。

2.课上活动：选择较为空旷的锻炼场地进行练习，因为是投掷项目，要注意周围环境。

3.课后活动：每天课后坚持进行上肢力量练习，提高投掷能力。