**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**

**学程拓展**

同学们，通过视频的学习，相信你们已经掌握了《投掷：双手从头后向前抛实心球》的动作方法。为了进一步增强大家对投掷的兴趣，增加我们上下肢协调性，老师给大家介绍一个，抛接的小游戏。

游戏器材：一个纸杯、一个纸团、一面墙。（宽阔的场地进行）

游戏规则：我们站在离墙大约1-2米的距离，将纸团丢向墙，然后在纸团落地瞬间，用纸杯接住它，不要让纸团落地。

我们可以增加游戏难度：1.可以将纸团扔空中，用纸杯接住。（完成3次）

2.在扔到空中一瞬间尝试击掌一次。（完成3次）

3.在扔到空中尝试蹲下起立一次。（完成3次）

自我惩罚措施：每次游戏，如果没有完成目标3次，自己进行深蹲起5次的小惩罚。

通过这个游戏来提高我们的身体协调性，课下我们可以多多练习。