**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第五周课程**

**发展跳跃能力与游戏**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1.体验并掌握单、双脚跳的动作，发展身体灵敏性、协调性，提高下肢力量及跳跃能力。

2.培养克服困难和勇于进取的精神，以及对时间空间的判断能力。

**二、学习步骤：**

1.活动1：热身准备活动

（1）肩关节环绕

（2）腰部绕环

（3）膝关节运动

（4）手腕脚踝

2.活动2：双脚左右跳

（1）讲解规则

（2）示范

3.活动3：快快跳起来

（1）讲解规则

（2）活动示范

4.活动4：单脚跳追人游戏

（1）讲解规则

（2）活动示范

5.活动5：拉伸放松

（1）腿部拉伸

（2）正压腿

（3）侧压腿

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：)穿运动鞋和运动服，在家中或户外的平整场地上进行练习；如在家中练习时注意安全的同时选择不影响邻居休息的时间练习。

2.课上活动：充分热身，防止运动损伤；积极参与练习，遵守练习要求。

3.课后活动：练习结束后进行放松拉伸，防止肌肉过渡疲劳。