**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第五周课程**

**小篮球—原地运球**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.了解小篮球—原地运球的动作方法及练习方法。

2.初步掌握原地运球的技术动作，发展身体协调性、灵敏性，提高篮球运动能力。

**二、学习步骤**

活动1：篮球知识复习原地运球

活动2：准备活动

(1) 压指

(2) 上肢运动

(3) 体侧运动

(4) 体转运动

(5) 下蹲运动

(6) 腹背运动

(7) 跳跃运动

活动3：球性练习

(1) 拔球

(2) 颈部绕球

(3) 持球直臂绕环

(4) 腰部绕球

(5) 抬腿腿下换手

(6) 膝部绕环

活动4：复习原地运球

(1)原地高运球

(2)原地低运

活动5：不同方式的原地运球

(1) “V”字运球

(2)球绕桶

(3)地球、月亮、太阳

(4)跳来跳去

(5)运球摸地

(6)运球钻球

活动6: 体能练习

(1)俯卧撑

(2)绕桶跑

(3)“8”字绕桶

(4) 横滑步摸桶

(5) “v”字形跑动

(6) 运球原地快跑+转身

(7) 运球拿放桶

(8) 运球-离球-触桶-再运球

活动7：放松

(1)绕肩放松

(2)身体侧压放松

(3)横叉、纵叉放松

**三、锻炼要求及注意事项**

1.课前活动：穿运动服和运动鞋（最好是篮球鞋），找到平整安全的场地（最好是篮球场），准备好篮球。

2.课上活动：做好准备活动，注意环境，保证安全。练习过程中，不要急于求成，要逐步提高难度。

3.课后活动：运动后注意保暖，适当饮水，可以和伙伴交流练习感受。