**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第五周课程**

**助跑投掷沙包**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.通过小学四年的投掷练习，同学们对投掷的内容有了一定的了解，知道和掌握了一些基本的动作技术。在三、四年级学习的基础上，初步学习助跑投掷沙包的动作技术，进一步改进投掷动作质量，提高投掷的远度。发展上肢力量和全身协调用力的能力，培养运动兴趣级做事果断、自信的品质。

2.本节课是助跑投掷沙包单元的第二课时，初步学习助跑投掷沙包投掷步的动作方法；第一课时的教学内容为复习原地投掷沙包和上一步投掷沙包的动作方法，巩固蹬地、转体、肩上屈肘、快速挥臂的动作技术；第三课时是学习助跑投掷沙包的出手角度；第四课时是巩固提高助跑投掷沙包的动作。

**二、学习步骤**

1.活动1：准备活动：热身操《卡路里》

2.活动2：专项准备活动：肩部的前后绕环；翻转小游戏:甩纸炮

3.活动3：助跑投掷沙包正面动作示范

4.活动4：助跑投掷沙包侧面动作示范

5.活动5：强调不能踩或迈过投掷线，此为犯规动作

6.活动6：慢动作播放讲解动作方法（正面/侧面）

7.活动7：练习投掷步脚下动作

8.活动8：上下肢协调配合投掷步练习

9.活动9：出示助跑投掷沙包的口诀

10.活动10：持轻物练习助跑投掷动作

11.活动11：持沙包练习助跑投掷动作

12.活动12：游戏：夹包接力

13.活动13：放松操：《微微》

**三、锻炼要求及注意事项**

1.课前活动：穿好运动服运动鞋，选择好宽阔的场地，准备好相关器材。

2.课上活动：不要向有人的地方投掷沙包，避免发生危险。

3.课后活动：一定要进行放松，缓解肌肉紧张。