**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第六周课程**

**技巧—纵叉横叉**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.纵叉与横叉是水平一（一、二年级）需基本掌握的技巧类内容，通过本内容可有效发展身体柔韧性、协调性等，逐步养成刻苦学练、积极进取的学习态度，培养永不放弃、追求卓越的良好品质。

2.纵叉与横叉通常会进行1-2次学习，需要了解纵叉与横叉的动作名称和特点；学习纵叉与横叉的动作方法；明确纵叉与横叉的动作要领，并结合所学内容的重、难点，有针对性地开展练习。

3.初次学练时，应先分部位引入静态低强度的拉伸，随后加入动态练习及动静结合的游戏。待具备一定的柔韧基础后，方可进行完整动作的练习。学练后，有效的放松可避免乳酸堆积带来的疼痛感，消除疼痛带来的恐惧心理，为更好地开展技巧类内容奠定基础。

**二、学习步骤**

**活动1：**课前准备

（1）选择一块平整、安全的场地

（2）身穿运动服、运动鞋或舞蹈鞋

（3）2-3个小靠垫、4-6本较厚的书

**活动2：**跟随视频进行热身活动

共同进行准备活动，通过舒展到位的肢体动作，身体得到充分的预热。

**活动3：**带着问题观看纵叉的示范动作

（1）提出问题

①纵叉像阿拉伯数字几呢？

②运用了什么方式形成了纵叉？

（2）观看示范后找到答案并获得“小锦囊”

（3）保护与帮助的提示

**活动4：**纵叉练习大闯关

（1）第一关：膝伸直，压一压

（2）第二关：腿笔直，踢一踢

（3）第三关：身摆正，试一试

**活动5：**找不同

（1）第一关：找出图片中纵叉与横叉的不同

（2）第二关：找出图片中两组横叉动作的不同

（3）通过游戏获得横叉小锦囊

（4）保护与帮助的提示

**活动6：**纵叉练习大闯关

（1）第一关：小小搬运工

（2）第二关：数青蛙

（3）第三关：开开合合

**活动8：**测一测

尝试完成横叉动作。

**活动9：**拉伸与放松

**三、锻炼要求及注意事项**

1.课前活动

（1）选择一块平整、安全的场地；

（2）身穿运动服、运动鞋或舞蹈鞋；

（3）2-3个小靠垫、4-6本较厚的书。

2.课上活动

（1）分部位引入静态低强度的拉伸；

（2）加入动态练习及动静结合的游戏；

（3）待具备一定的柔韧基础后，进行完整动作的练习。

3.课后活动

（1）查一查：还有哪些动作可以提高自身的柔韧性呢？

（2）测一测：通过反复的练习，是否能独立完成纵叉与横叉动作？

（3）拓展活动：结合自身情况，尝试完成纵叉变横叉的动作！