**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第六周课程**

**蹲踞式跳远**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.了解蹲踞式跳远助跑、踏跳的方法，建立正确的技术动作概念,树立跳远信心；

2.学习蹲踞式跳远的基本技术，提高下肢肌肉的爆发力,养成勇敢果断的良好品质。

**二、学习步骤**

活动1：认识蹲踞式跳远

[蹲距式跳远](https://baike.baidu.com/item/%E8%B9%B2%E8%B7%9D%E5%BC%8F%E8%B7%B3%E8%BF%9C/6884366" \t "https://baike.baidu.com/item/%E8%B9%B2%E8%B8%9E%E5%BC%8F%E8%B7%B3%E8%BF%9C/_blank)是[跳远](https://baike.baidu.com/item/%E8%B7%B3%E8%BF%9C/697399" \t "https://baike.baidu.com/item/%E8%B9%B2%E8%B8%9E%E5%BC%8F%E8%B7%B3%E8%BF%9C/_blank)技术中比较容易掌握的一种。技术动作是由助跑、踏跳、腾空、落地四部分组成，其技术要领是助跑自然、放松，速度逐渐加快，有力脚积极踏跳，身体起跳腾空后，上体保持正直、[摆动腿](https://baike.baidu.com/item/%E6%91%86%E5%8A%A8%E8%85%BF/4117397" \t "https://baike.baidu.com/item/%E8%B9%B2%E8%B8%9E%E5%BC%8F%E8%B7%B3%E8%BF%9C/_blank)的大腿部分继续向上摆动，留在体后的[起跳腿](https://baike.baidu.com/item/%E8%B5%B7%E8%B7%B3%E8%85%BF/4889843" \t "https://baike.baidu.com/item/%E8%B9%B2%E8%B8%9E%E5%BC%8F%E8%B7%B3%E8%BF%9C/_blank)开始屈膝前摆，这样，逐步靠拢摆动腿，逐渐在空中形成蹲踞式，落地前小腿自然前伸落地。

活动2：热身准备活动

（1）最伟大拉伸

（2）踝腕关节绕环

（3）原地高抬腿

活动3：专项小练习

（1）助跑

（2）踏跳

（3）腾空

（4）落地

活动4：教师示范完整动作

（1）完整动作示范

活动5：提高下肢小练习

（1）原地深蹲

（2）提踵练习

（3）波比跳

活动6：提高核心力量小练习

（1）平板支撑

（2）支撑摆腿

活动7：拉伸放松

（1）韧带拉伸

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：穿运动服和运动鞋，充分做好准备活动，选择在空旷平整场地进行练习。

2.课上活动：积极参与练习，每次练习时按要求认真完成。

3.课后活动：练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。