**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第六周课程**

**小足球—推拉球游戏**

**学习指南**

同学们大家好我是来自垂杨柳中心小学劲松分校的体育卢老师，今天卢老师带领同学们学习一些足球理论知识以及球性练习的推拉球游戏，**接下来老师主要从以下几个环节进行授课：**

**一、学习目标**

通过学习不同的小足球球性练习，重点学习推拨球游戏，掌握更多的球性练习方法及游戏，增强对球的控制能力。

**二、学习任务单**

1.渗透一些足球理论知识，带领学生走进足球世界；

2.带领学生热身，让学生通过学习热身激活使身体得到充分的活动；

3.脚踩球过度到荡球，由易到难的进行练习；

4.动作进行串联，进行游戏。让学生更多的体验足球带来的乐趣；

5.放松牵拉。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：充分热身，防止运动损伤，穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行。如在家练习可在垫子上进行练习，避免影响邻居。

2.课上活动：注意力集中，认真练习。练习结束后要进行身心放松，平缓心率，放松肌肉。

3.课后活动：复习巩固时要稳扎稳打慢慢练习，不可急于求成。