**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平一第七周课程**

**跳跃与游戏**

**学习指南**

1. **学习目标**
2. 初步获得跳跃的简单知识。
3. 体验并初步学会单脚或双脚起跳，向远处跃起并轻巧落地的方法和基本技能，增强下肢肌肉、关节、韧带的力量，发展灵敏、协调等身体素质。
4. 培养学生勇敢、果断以及克服困难等良好的心理品质。

二、**学习步骤**

**活动1：**跟随视频进行韵律操练习

**活动2：**跟随视频进行专项准备活动

1. 扩胸运动
2. 腰部绕环
3. 膝关节屈伸
4. 腕踝关节绕环

**活动3：**跟随视频中的教师示范进行练习

1. 原地进行单脚向上纵跳、开合跳、双脚并脚左右跳的跳跃练习。
2. 结合圆圈2人配合练习
3. 跳单圈练习
4. 单双圈跳跃练习
5. 提高练习：跳房子比赛、跳跳棋比赛

**活动4：**跟随视频进行放松拉伸

1. 拍打大臂、小臂
2. 拍打大腿、小腿
3. 小腿后侧拉伸
4. **锻炼要求及注意事项**
5. 穿着运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行；
6. 充分热身，循序渐进，防止不必要的运动伤害。
7. 运动后注意拉伸放松并适时补充水分。