**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第七周课程**

**发展跳跃能力的练习与游戏**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.通过各种跳跃能力练习和游戏的学习，让学生体验不同跳跃形式对身体发展的作用。

2.学习跳跃练习，为学生跳跃能力的提高奠定技术基础，提高学生跳跃高度、远度的能力和运动技能水平，发展跳跃运动能力。

**二、学习步骤**

1.活动1：了解跳跃练习的方法

2.活动2：准备活动

 （1）扩胸振臂

（2）正压腿

（3）高抬腿

（4）开合跳

（5）开合摸脚跳

3.活动3：跟随视频进行跳跃练习

 （1）器材类--跳圈

 ①双脚跳

 ②单足跳

 ③开合跳

 ④开合单足跳

 ⑤横向交换跳

1. 器材--小栏架

 ①双脚跳

 ②单足跳

1. 连续跳垫子
2. 户外篇-台阶

 ①双脚连续跳

 ②开合跳

 ③单足跳

1. 亲子小游戏
2. 活动4：游戏介绍
3. 横扫千军
4. 捕虾蟹
5. 快快跳起来
6. 开火车
7. 活动5：放松拉伸
8. 手臂拉伸
9. 腿部拉伸

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：检查自身着装，一定要穿运动服和运动鞋。选择空旷平整的场地进行练习。

2.课上活动：准备活动热身充分，练习时听从老师的要求，注意力高度集中，认真体会动作要领。

3.课后活动：放松拉伸不能忘，缓解疲劳，提升柔韧性。