**（体育）学科学习指导建议**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 自主学习内容 | 自主学习要求 | 备注（资源、技术支持等） |
| 3月16日—3月20日（六年级） | 1、原地跳绳2、大手拍小手：俯卧撑交互击掌（亲子游戏）3、素质练习：慢速仰卧起坐 4、放松拉伸：坐位体前屈单腿拉伸 | 1. 跳绳要求手腕发力，前脚掌着地。
2. 俯卧撑交互击掌：亲子双人进行，以面对面俯卧撑的姿势开始，由学生发起，家长跟随，学生依次交替伸出手击掌。

3、慢速仰卧起坐：平躺，双腿弯曲，双脚掌相抵，双手向头顶方向伸直，吸气而起，呼气而下，大约3秒做一个。4、坐位体前屈单腿拉伸要求，一腿伸直，膝盖不弯曲，另一腿弯曲，脚掌贴于伸直腿大腿，双手伸直尽力向前伸，摸向脚尖。 | 见教师指导视频 |
| 3月16日—3月20日（五年级） | 绳梯步伐训练—高阶 | 1. 提前做好准备工作（地贴绳梯的制作）
2. 认真做好热身活动
3. 认真观察视频动作，并高质量完成
4. 积极让家长参与
 | 要求家长提前在相对空旷的地方制作好简易绳梯，发挥想象力，克服困难。 |
| 3月16日—3月20日（四年级） | 准备活动：居家慢跑，徒手操。素质练习—灵敏素质练习—体能素质练习—柔韧游戏—抓尾巴：拉伸放松 | 1、提前做好准备工作（地贴绳梯的制作）2、认真做好热身活动3、认真观察视频动作，并高质量完成 | 视频 |
| 3月16日—3月20日（三年级） | 准备活动 徒手操热身 青春修炼手册韵律操跳绳 1min平板支撑 3组跪姿俯卧撑 3组仰卧起坐 3组游戏：毛毛虫回家拉伸放松 | 充分活动身体哥关节拉伸到位按要求完成动作注意安全 | 视频 |
| 3月16日—3月20日（二年级） | 趣味游戏 | 提高学生的速度和灵敏性；培养学生的腿部爆发力及手脚配合能力；锻炼学生的上肢力量，腰腹力量 | 视频 |
| 3月16日—3月20日（一年级） | 趣味游戏 | 提高学生的速度和灵敏性；培养学生的腿部爆发力及手脚配合能力；锻炼学生的上肢力量，腰腹力量 | 视频 |