

第14周二年级男生定向课

田奇乐

2022年05月23日

目录

- 2+1打卡情况
- 期末考核方案
- 本课练习任务
- 其他注意事项

全 勤

期末考核方案

一、考核项目设置及比例

专项 50%、素质 20%、“2+1”锻炼 20%、课外锻炼 10%

二、身体素质（线上测试）

俯卧撑

“2+1”锻炼评分标准

分数	20 分	19 分	17 分	15 分	13 分
次数	12 次	11 次	10 次	9 次	8 次
分数	11 分	9 分	7 分	4 分	1 分
次数	7 次	6 次	5 次	4 次	3 次

期末考核方案

一、考核项目设置及比例

专项 50%、素质 20%、“2+1”锻炼 20%、课外锻炼 10%

二、身体素质（线上测试）

俯卧撑

分数	20 分	19 分	18 分	17 分	16 分	15 分	14 分	13 分	12 分	11 分
数量	50 个	45 个	40 个	35 个	32 个	29 个	26 个	24 个	22 个	20 个
分数	10 分	9 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分
数量	19 个	18 个	17 个	16 个	15 个	14 个	13 个	12 个	11 个	10 个

期末考核方案

一、考核项目设置及比例

专项 50%、素质 20%、“2+1”锻炼 20%、课外锻炼 10%

二、身体素质（线上测试）

俯卧撑

附录二：男生俯卧撑（线上测试）

1、动作要求

测试学生直臂俯卧撑于地上，腰背挺直双手撑于胸部两侧，两手间距比肩稍宽，双脚并拢或与肩同宽。测试时应保持身体核心收紧，腰背腿挺直，身体（头、背、腰、臀、大腿、小腿）始终保持一条直线。屈臂俯身时，肘关节要达到 90 度（胸部距地面不超过 5 厘米）并伸臂起身至起始位置，计为 1 次。

在测试过程中，除前脚掌与手掌和地面接触外，身体的其他部位不许触及地面，出现塌腰、拱腰、屈臂俯身幅度不达标（肘关节要达到 90 度），起身伸臂时肘关节未伸直等不规范动作，该次不计数。

2、镜头位置与要求

建议学生镜头摆放的位置与屏幕平行。在测试的全过程中，学生务必全程在直播视频视线范围内，如果测试中离开直播视频屏幕，测试结果则以离开视频屏幕前的数量为最终成绩。

期末考核方案

一、考核项目设置及比例

专项 50%、素质 20%、“2+1” 锻炼 20%、课外锻炼 10%

二、身体素质（线上测试）

俯卧撑

三、专项

1、理论考试：20分

2、学期总结：20分

3、其他得分：10分

请简要描述你心中的“其他得分”考核形式

正常使用主观题需2.0以上版本雨课堂

作答

本次课练习任务（体委任命为）

一、慢跑2圈，关节操热身

二、俯卧撑进阶练习方法

前期借助墙壁

这个阶段，相信每个女生都能做。腰腹部要一直保持用力，使身体尽量在一条直线上完成此动作。练习的过程中要慢，不要求快。建议一次能做20-30次左右即为过关。



慢慢的随着你臂力以及各部位的能力变强，这时候我们可以渐渐加大双脚和墙壁之间的距离，直到我们觉得面前这堵墙显得碍事了——这时候我们就可以进入第二阶段。

借助椅子等半身高器材的俯卧撑

这个阶段，建议看看家里有没有半身高的桌子，比较方便。注意这个时候要同第一节段一样，随着能力变强，逐渐加大双脚和障碍物的距离。参考标准：保持脚尖与你的手臂保持45度角，同时确保双臂和双肩在一条平行线上，此时特别注意双手不要分开太远。



当你又轻松做到这步的时候，你就可以晋级第三阶段了。

本次课练习任务

一、慢跑2圈，关节操热身

二、俯卧撑进阶练习方法

跪地俯卧撑

这个阶段的要点是双膝着地，抬起小腿，可交叉，上身保持平直，双手间距宽与肩，在练习的过程中动作要慢。依然不要忘记45度夹角原理。



当你觉得做这步也毫不费力的时候，就是你离成功更进一步了。

挑战标准俯卧撑

由于前面几步的锻炼，你的手臂、肩背、腹部和腿臀的综合力量逐步提高，这个时候你就可以在保证身体平直的前提下，开始尝试做标准的俯卧撑。记住是标准俯卧撑！标准俯卧撑！标准俯卧撑！重要是说三遍！！



标准俯卧撑就是身体的手臂、背部、臀部保持一条直线。建议每组从15个，每次不低于3组哦！

2014 开始健身 坚持至今 感冒发烧从未吃药 喝水就能好



其他注意事项

- 1、安全：锻炼注意热身、拉伸，过程注意量力而行循序渐进
- 2、乐观：保持积极向上的心态，坚定信念，共克时艰

加油！练起来吧！