**儿童体适能初级基础课程-004**

难度系数： 初级基础课程 年龄： 3-10岁

人 数： 4-12人 教练员： 主教练，助理教练 时间： 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练  目标 | 动作发展 | 本次课程重点发展学员跨越、蹦跳、弯曲的身体运动技能。 | | | | |
| 体能素质 | 重点训练学员上肢、下肢组合协调能力、认识识别反应、平衡感。 | | | | |
| 品格培养 | 重点塑造学员竞争意识。 | | | | |
| 项目 | 训练内容 | | 动作要领 | 组别时间 | 注意事项 | 时间 |
| 准备  部分 | 1、集合，主课教练与助理教练与学员相互问  好，相互击掌。  2、询问要是否有上厕所，换衣服的学员。  3、强调课堂要求，未经过教练允许，不许出  教室，不许去喝水，上厕所，不可以擅自攀爬  大器械，一定要遵循课堂秩序。  4、讲述上节课出现的问题，希望本次课程纠  正。  5、讲述热身游戏规则。集合排列队伍，学员  一横排，教练站在学员面前，讲述规则，并讲  述热身游戏规则。 | | 要领：1、集合排列队  伍，学员一横排，教  练站在学员面前，讲  述规则，并讲述热身  游戏规则。 | 3min | 1、如果有新  来的学员一定  要重点介绍新  来的学员，并  请其它学员照  顾新来的学  员。  2、纠正上节课  出现的问题，  本节课注意，  提醒家长给学  员喝水时候少  量多次喝。 | 3min |
| 热身  部分 | 1、躲避教练扔过来的瑜伽球。 | | 要领：1、教练员在与  学员互动期间，一定  要让所有学员参与进  来，保持愉悦的状态，  让学员充热身，热  身结束后调整学员呼  吸。 | 1、1次／1组  /3min  2、1次／1组  /2min  3、1次／1组  /3min | 教练员注意控  制扔瑜伽球的  频率，在扔瑜  伽球过程避免  砸到学员。 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 拉伸  部分 | | 1、五指交叉踮起脚尖向前伸向上拉伸，弯腰  向下摸地板。  2、弓步压腿。  3、扩胸拉伸。  4、二头肌转体。 | 要领：1-2、一定要把  身体充分伸展开。  3、双手平举，做扩胸  运动。  4、侧平举，手抓住墙  角或者任何够高的支  撑物，转动上身，坚  持10-15秒。 | 1、15次／1  组／2min  2、各5次／4  组／4min  3、20次／2  组／2min | 1、要求学员跟  着教练员的动  作学习拉伸。  2、助理教练员  去辅助拉伸动  作不到位的学  员。 | 8min |
| 训  练  内  容 | Bos  u球  进  阶  训  练 | 1、一列纵队学员依次双手持药球跨跳BOSU  球。  2、一列纵队学员依次双手持药球双脚连续跳  BOSU球。    3、一列纵队学员依次双手持药球S型追逐跑  绕BOSU球。  4、一列纵队学员依次双手持药球开合跳通过  正面摆放BOSU球。 | 要领：1、保持在器械  上不落地。  2、双手持药球在胸前  或者双手抱药球在胸  前。  3、开合跳时脚部不能  触碰到BOSU球边沿。 | 1、1次／2组  /3min  2、1次／2组  /3min  3、1次／2组  /3min  4、1次／2组  /3min | 1、教练一定  要求学员跳跃  时放松，越高  越好。  2、听哨音排  队依次跳跃。  3、完成较为  困难的学员教  练员适当减轻  药球重量。 | 12  min |
| 颜  色  识  别  反  应  训  练 | 1、一列纵队学员依次左脚单脚跳通过红蓝搭  配的组合敏捷圈。  2、一列纵队学员依次右脚单脚跳通过红蓝黄  搭配的组合敏捷圈。  3、一列纵队学员依次左右脚混合跳通过红蓝  黄搭配的组合。 | 要领：1、红色敏捷圈  只能右脚跳入，蓝色  敏捷圈只能左脚跳  入，黄色敏捷圈双脚  跳入。  2、脚部不能触碰到敏  捷圈。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次／2组  /2min  3、1次／2组  /2min | 1、每项跳跃  开始前教练强  调跳跃动作规  范性。  2、听哨音依  次完成，教练  员注意控制速  度。 | 6min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 跨  跳  进  阶  训  练 | 1、学员一列纵队依次跨跳高低组合跳箱，从  高处跳落到蹦床上，保持身体稳定。  2、学员一列纵队依次双脚连续跳跃通过高低  跳箱组合，从高处跳落到蹦床上，保持身体稳  定。 | 要领：1、根据学员情  况调整器械间距。  2、保持在器械上不落  地。 | 1、1次／2组  /1min  2、1次／2组  1min  3、1次／2组  /1min | 1、教练员、助  理教练注意观  察学员完成过  程保护学员安  全。  2、教练辅助不  能独立完成此  项目的学员，  可以独立完成  的学员适当增  加难度。 | 3min |
| 横  向  移  动  训  练 | 1. 将大标志筒、标志碟、敏捷圈如图摆放，标志碟上放置网球，学员一列纵队站在大标志筒后，听到哨音后迅速将标志碟上的网球转移到标志筒筒上，Z字形路线将所有网球转移。     2、将大标志筒、标志碟、敏捷圈如图摆放，标志碟上放置网球，学员一列纵队站在大标志筒后，听到哨音后迅速跑向敏捷圈将敏捷圈由下至上套过身体并将网球转移到另一边，Z字形路线将所有网球转移。 | 要领：1、将网球放置  在标志物上不能掉落。  2、要求学员按照教练要求完成项目内容，不能出现错误规则。 | 1、1次／2组  /5min  2、1次／2组  /5min | 1、教练员注意  强调规则，不  能违反规则要  求。 | 10min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 滑  步  车  骑  行  平  衡  训  练 | 1、学员骑平衡车绕场地10圈。  2、学员依次骑平衡车进行追逐比赛。 | 要领：1、臀部不能离  开平衡车座椅。  2、追逐时不能用手干  扰其他学员。 | 1、5圈／1组  /4min  2、5圈／1组  /4min | 1、排好队伍顺  序，教练吹哨  依次出发。  2、可增加数数  字，完成，看  哪个学员速度  最快完成。 | 8min |
| 结  束  部  分 | 放  松  拉  伸 | 1、大腿外侧拉伸。  2、平躺直腿拉伸。  3、直立上背拉伸。 | 要领：1、被拉伸侧大  腿向斜后方伸出，小  腿与足外侧面着地，  另一侧大腿前弓步膝  关节屈曲，双手扶地  支撑，拉伸时身体重  心移向被伸拉一侧。  2、学员平躺，依次直  腿抬起单，双手扶住  大腿上抬。  3、直立，双手抓住与  腹部齐高的扶手，后  背反复弓起、下压。 | 1次／1组  /2min | 2、要求学员  跟着教练员的  动作学习拉  伸，助理教练  员去辅助拉伸  动作不到位的  学员。  2、助理教练员  辅助拉伸学  员。 | 2min |