**儿童体适能初级进阶课程-011**

难度系数： 初级进阶课程 年龄： 3-10岁

人 数： 4-12人 教练员： 主教练，助理教练

日 期： 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练  目标 | 动作发展 | 本次课程主要发展学员提拉、步态、爬动的动作模式，训练学员的转身、蹦跳、跑步身体基  本技能。 | | | | |
| 体能素质 | 训练学员的四肢力量、上肢下肢协调能力、心肺耐力。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造学员自身控制能力。 | | | | |
| 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，主课教练和助理教练与学员相互问  好，相互击掌。  2、询问是否有上厕所、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，不允许擅自攀爬  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。 | | 要领：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  小朋友照顾  新来的学员。 | 3min |
| 热身  部分 | 1、追逐训练，所有学员追逐教练，教练员躲  闪。 | | 要领：学员通过快速  奔跑追逐教练，教练  变换快慢速度，引导  学员奔跑。 | 1、1次／2组  /4min | 1、跑动过程  中助理教练  员注意保护  学员安全。 | 4min |
| 拉伸  部分 | 1、一列纵队踮起脚尖走，双手十指交叉头顶  拉伸。  2、一列纵队脚后跟走，双手在身体两侧。  3、一列横队，体操排面，头部运动，单臂后  震，膝关节运动。  4、一列纵队传接软式壶铃，左边，右边，头顶，胯下。 | | 要领：1、要求一列纵  队垫脚尖走。  2、注意调整呼吸。  3、注意节奏4＊8个节  拍。  4、手臂伸直完成，不  能弯曲。 | 1、1次／1组  /1min  2、1次／1组  /1min  3、4＊8节拍／1  组／1min  4、1次／4组  /4min | 1、注意纠正  动作不正确  学员，辅助学  员完成壶铃  传接。 | 7min |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 进  阶  反  应  躲  避  训  练 | 1、一列横队靠墙站立，教练用瑜伽球砸学员，  学员从A墙到B墙跑动躲避教练员扔出的瑜伽  球。  2、增加难度，所有学员手拿瑜伽球，药球等  重量器械，从A墙到B墙跑动躲避教练员扔出  的瑜伽球。 | 要领：1、要求一横排  靠墙站立，不能被教  练员扔出的瑜伽球砸  到，强调学员观察扔  过来的瑜伽球注意躲  闪。  2、躲避瑜伽球同时，  学员手持物品不可以  掉落。 | 1、1次／2组  /4min  2、1次2组  /4min | 1、教练员根  据学员的跑  动范围，注意  学员跑动安  全，学员之间  不能相互相  撞。 | 9min |
| 踏  板  脚  步  协  调  训  练 | 1、一列纵队依次开合跳踏板。  2、一列纵队依次双脚连续跳跃踏板（踏板之  间保持距离）。  3、一列纵队依次左右跳踏板。 | 要领：1、踏板开合要  求每个踏板上前进跳  跃两次。  2、双脚连续前进跳，  注意跳跃一个踏板与  另外一个踏板之间的  距离。  3、左右跳注意不要移  动脚步。 | 1、1次／3组  /2min  2、1次3组  /2min  3、1次／3组  /3min | 1、教练员注  意纠正学员  动作，要求跳  跃次数不能  减少，主教练  注意学员出  发速度，避免  造成前后拥  堵。 | 7min |
| 上  肢  力  量  训  练 | 1、一列横队换跳步横向移动经过软式平衡  木。  2、一列纵队从左至右双（手撑地，双脚在平  衡木上）大象横爬。  3、一列纵队依次手臂推撑左右跳越通过软式  平衡木。  4、一列纵队依次猩猩爬树动作通过软式平衡木。 | 要领：1、上下踏步，  身体向上，不能只是  换左右脚步。  2、学员不能撅起屁  股，横向移动。  3、推撑左右移动，教  练员做师范。  4、整个身体学猩猩爬  树通过软式平衡木。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次2组  2min  3、1次／2组  /2min  4、1次／2组  /2min | 1、教练员注  意纠正学员  动作。  2、不能独立  完成项目的，  简单完成项  目内容。 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 下  肢  力  量  训  练 | 1、一列纵队依次跨步通过带杆标志筒。  2、一列纵队双脚依次跳跃带杆标志筒。  3、一列纵队依次s弯跑通过带杆标志筒。 | 要领：1、要求双脚跨  栏式连续跨越。  2、双脚连续跳跃前  进，不能垫步。  3、S弯前后追逐学  员。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次2组  2min  3、1次／2组  /2min | 1、教练员注  意控制S弯  跑前后距离，  要保持出发  追逐点一致  性。 | 6min |
| 上  肢  力  量  训  练 | 1、一列纵队依次大象爬通过综合训练器。  2、一列纵队依次双手S弯推撑双杠通过综合训练器。  3、一列纵队弯腰跑步通过综合训练器。 | 要领：1、强调是大象  爬，膝盖不能着地。  2、手臂推撑综合训  练器，脚不能碰到综  合训练器任何部位。  3、弯腰不能撞到脑  袋，以最快速度完成。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次2组  /2min  3、1次／2组  /2min | 1、助理教练  注意犯规学  员，要求重新  加罚犯规队  伍。 | 6min |
| 组  合  上  肢  下  肢  力  量  训  练 | 1、一列纵队依S弯跑通过带杆标志筒，然后  模仿大象走路通过综合训练器。  2、一列纵队依次跨步通过带杆标志筒，然后  双手S弯推撑双杠通过综合训练器。  3、一列纵队双脚依次跳跃带杆标志筒，然后  弯腰跑步通过综合训练器。 | 要领：1、组合项目完  成在规定的项目做上  肢力量与下肢力量训  练的内容。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次／2组  /2min  3、1次／2组  /2min | 1、注意纠正  动作不正确  的学员。  2、S弯跑的  时候不可以  漏掉或者越  过器械。  3、撑双杠过  的时候要通  过手臂撑起  身体。 | 6min |
| 结  束  部  分 | 1. 原地上肢、下肢肌肉拉伸。 2. 原地快速抖动身体。   3、草坪爬动。  4、教练学员再见。 | 要领：1、要充分拉伸，注意动作引导。  2、抖动身体，要求教  练吹哨开始，吹哨立即结束。  3、匍匐爬行，四肢同时用力。 | 1、1次／1组/1min | 1、注意活跃学员结束氛围。 | 3min |