**儿童体适能初级进阶课程-012**

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 | 本次课程主要通过步态、下蹲、爬动、提拉动作模式训练学员爬动、跑步、跨越、蹦跳、弯曲  身体技能。 | | | | |
| 体能素质 | 训练学员的柔韧性、距离感、弹跳能力、反应速度。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造学员突破自我、用于挑战的品格。 | | | | |
| 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。  询问是否有如厕、换衣服的学员。  2、强调课堂要求，未经过教练允许，不允许  出教室，不许饮水，如厕，不允许学员擅自攀  爬大器械，一定要遵循课堂秩序。  3、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、老鹰（教练）抓小鸡（学员）之小鸡互救。  2、调整呼吸节奏，用鼻子吸气用嘴巴呼气。  3、老鹰（教练）抓小鸡（学员）之小鸡互救。  4、调整呼吸节奏，用鼻子吸气用嘴巴呼气。 | | 要领：教练（老鹰）  抓四散跑的小鸡（学  员）抓住的小鸡原地  不许动，其余小鸡（学  员）去拍一下被抓住  的小鸡（学员）才可  以全场继续跑动。 | 1、1次／1组  /3min  2、1次／1组  /30s  3、1次／1组  /3min  4、1次／1组  /30s | 1、教练员  注意控制自  己的速度，  抓住学员的  时间。  2、呼吸调  整一定要强  调深吸。 | 7min |
| 拉伸部  分 | 1、全身运动。  2、扩胸运动。  3、弓步压腿。 | | 要领：1、要求拉伸动  作正确性。  2、两手放在背后交叉  互握，身体向后方伸  展，并将胸部挺起。  3、双手放在前腿的膝  盖上，后腿向后伸直， | 1、1次／4＊8  节拍／2min  2、1次／4＊8  节拍／2min  3、1次／2＊8  节拍／1min  4、1次／2＊8 | 1、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 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 4、侧压腿。  5、膝关节运动。 | 脚跟始终着地。双腿  左右交替进行。  4、双手放在左腿的膝  盖上，右腿向右伸直，  脚跟始终着地。双腿  左右交替进行。  5、双手扶膝关节，360  度旋转膝关节。 | 节拍／2min  5、1次／2＊8  节拍／1min | 员。 |  |
| 训  练  内  容 | 平  衡  性  跳  跃  能  力  训  练 | 1、在BOSU球上进行踏步。  2、在BOSU球上进行连续上下跳跃。  3、站在地面，由地面跳上BOSU球，再从BOSU  球上跳回地面，反复进行练习。  4、将BOSU球反面向上，让学员尝试不借助外  力自己站上去。  （1）学员能自己站上反面BOSU球后，让学员  在BOSU球上进行踏步、转圈。  （2）学员能自己站上反面BOSU球后，增加趣  味性可吹哨音进行最快站上BOSU球比赛。  5、将BOSU球反面向上，进行跳上跳下练习。  （1）将BOSU球反面向上，进行跳上跳下练习，  增加趣味性可听吹哨音进行，吹哨跳上再吹哨  跳下。  （2）将BOSU球反面向上，进行跳上跳下练习，  增加趣味性可吹哨音进行比赛。 | 要领：1、要求在所有  项目均在BOSU球上完  成。  2、双脚直接站立反向  BOSU球，争取不借助  手臂力量站立。 | 1、40次／1组  /2min  2、20次1组  /2min  3、40次／1组  /2min  4、a、30次／1  组／1min  b、30次／1组  /1min  5、a、30次／1  组／1min  b、30次／1组  /1min | 1、教练员注  意控制课程  进度，辅助  不可以完成  项目的学  员。  2、助理教练  员，随时观  察学员的安  全情况，注  意保护学员  安全。 | 10min |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1、学员一列纵队依次跑动完成此项目，回到  起点。  2、学员依次四肢爬动完成此项目，回到起点。 | 要领：独立完成项目，  从高处向下跳跃，自  己站立独立完成。 | 1、1次／4组  /6min  2、1次／4组  /6min | 1、主教练、  助理教练注  意辅助不能  单独完成的  学员，以免  耽误课程进  度。（尽量减  少辅助） | 12min |
| 上  肢  下  肢  竞  争  比  赛  训  练 | 分两组纵队比赛：  1、综合训练器下大象爬比赛。  2、综合训练器弯腰跑比赛。  3、综合训练器推撑比赛。 | 要领：1、教练员注意  学员动作，不能弯曲  膝盖。  2、弯腰不能撞到脑  袋，以最快速度完成。  3、手臂推撑综合训  练器，脚不能碰到综  合训练器任何部位。 | 1、1次／3组  /3min  2、1次／3组  /3min  3、1次／3组  /3min | 1、助理教练  注意犯规学  员，要求从  新加罚犯规  队伍。 | 9min |
| 平  衡  跳  跃  训  练 | 1、一列纵队依次平衡半轴行走。  2、一列纵队依次，将平衡半轴纵向排列，进  行左右跳。 | 要领：1、要求在平衡  半轴上行走，不能在  地面上行走。  2、左右跳控制学员速  度，要求离平衡半轴  越近越规范。 | 1、1次／4组  /3min  2、1次／4组  /3min | 1、排好队伍  顺序，教练  吹哨依次出  发。  2、可加入读  秒，激励学  员完成速  度。 | 6min |
| 反  应  训  练 | 1、双脚跳上跳箱，双手击掌后跳下。 | 要领：双脚同时起跳，  双脚跳下时击掌，观  察学员完成情况，训  练学员反应速度。 | 1、1次／4组  /3min | 教练员注意  强调学员前  进过程中不  能抢跑，只  能听见哨音  或者掌音才  可以跳跃。 | 3min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 结  束  部  分 |  | 1、坐立体前屈。  2、大腿后侧与膝盖内。  3、学员静止站立30秒（闭眼睛）。  4、教练学员击掌再见下课。 | 要领：1、坐姿，双腿  并拢并往前伸直。挺  直背部，以双手触碰  脚尖。  2、侧拉伸双脚张开与  肩同宽，做下稍微弯  曲膝盖，双手抓住脚  尖，颈部头部向下压，  以帮助腿部肌肉伸  展。  3、教练读数，学员不  能做任何动态的动  作。 | 1、1次／1组  /4min | 助理教练员  辅助拉伸学  员。 | 1min |