**儿童体适能初级进阶课程-013**

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 | 本次课程主要通过下蹲、转体、提拉、弯身、步态、翻滚动作模式训练学员行走、跑步、抓握、  跨越、蹦跳、爬动身体移动技能以及伸展的弯曲平衡技能。 | | | | |
| 体能素质 | 训练学员的柔韧性、静态平衡能力、肌耐力、弹跳力、协调性。 | | | | |
| 品格培养 | 发展学员勇敢自信、纪律性。 | | | | |
| 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。  2、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。  3、不可以自己行动攀爬大器械，一定要遵循课  堂秩序。  4、讲述热身游戏规则。 | | 要领：课程之前要与  学员沟通，建立互相  信任感。 | 3min | 1、与学员沟  通了解学员  情况，可以大  致叫出学员  小名。  2、强调遵守  规则。 | 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，吸气、呼气，调整。 | | 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／2组  /5.5min  2、1次／1组  /30s | 1、强调教练  抓住的小鸡  不能动，只有  其余小鸡（学  员）做了营救  之后才可以  动。懂规则意  识，2组训练  之中过穿插  一组呼吸调  整。 | 6min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 拉伸  部分 | | 1、头部拉伸，单臂牵拉，拔萝卜（十指合拢向  上店脚尖），风吹树苗（十指交叉头顶向上被风  吹的左右前后摆动）膝关节运动。  2、弓步压腿、侧压腿。  3、地面海豚趴立（两手撑地，全身着地，左右  看天花板）。  4、爬墙摸高。 | 要领：1、每组做4＊8  个节拍。拔萝卜内容，教练去辅助拉伸向上拉伸动作不正确的学员，风吹树苗，一定要描述场景，学员比作树苗，被风吹的左  右前后摆动，膝关节运动，正常口令。  2、动作规范，教练含节拍，震动。  3、仰头左右看。  4、面对墙壁而立，墙上预先划一条标记线，此线为自己最高的摸高点。然后，用双手手指沿墙升高，两脚起踵，尽量向上  伸展，设法触及或超出此摸高标记线。接着将脚跟与手一起慢慢放下。做上升运动时吸气，腹部肌肉用力；放下时呼气，腹部肌肉放松。 | 1、4＊8／1组  /1min  2、4＊8／1组  /2min  3、2＊8／1组  /1min  4、10次／2  组／1min | 1、要求拉伸  动作正确性，  一定要根据  教练员口令  做拉伸准备  工作。  2、助理教练  员去辅助拉  伸动作不到  位的学员。  3、海豚趴地  注意动作正  确性。  4、脚尖点  起，手向上  摸。 | 5min |
|  | 蹦  床  辅  助  跳  跃  练  习 | 1、复习上节课蹦床练习，直上直下跳跃，跳起  开合，180度转身跳。  2、一列纵队蹦床跨步跑动练习。  3、一列纵队双脚原地吹哨前进蹦床跳跃练习。  4、一列纵队双脚连续向前跳跃蹦床练习。 | 1、要领：1、复习上节课蹦床练习，强调动作要领。  2、学员一列纵队，听哨音，一声哨音，出发一位学员，要求，单脚跨越蹦床，能力足的学员尽量不做脚步调整。  3、学员先原地蹦床跳，吹一哨音前进一个蹦床，后续学员跟上，每个蹦床一位学员。  4、一列纵队，一次哨音出发一个学员，连续从起点双脚跳到终点，注意身体平衡。 | 1、各20次  ／1组／2min  2、1次／3组  /2min  3、1次／3组  /3min  4、1次／3组  /2min | 1、注意观察学员，提醒动作要领。  2、要求尽量  一个脚踩一  个蹦床前进，  不能做到的，  可以换步伐。  3、教练注意控制前进的  速度。  4、注意控制  出发点纵队  学员队列情  况。 | 9min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | B  o  0  u  球  平  衡  跨  跳  练  习 | 1、复习每个BOSU球上一个学员原地跳跃练习，增加难度跳跃转圈。  2、一列纵队跨跑BOSU球。  3、一列纵队s弯跑BOSU球。  4、一列纵队连续双脚跳跃BOSU球。 | 要领：1、注意强调一  直停留在BOSU球上。  2、一列纵队，一次哨  音，出发一个学员，  注意强调一直在BOSU  球上跨越。  3、一列纵队，一次哨  音出发一位学员，增  加难度前后追逐。  4、一列纵队，一次哨  音出发一位学员，双  脚连续停留在BOSU球  上跳跃前进。 | 1、1次／1组  /1min  2、1次／3组  /1min  3、1次／3组  /1min  4、1次／3组  /1min | 1、注意强调  排列队伍形  式，所有项目  均在BOSU球  上完成，不能  跳跃下BOSU  球。  2、不能完成  项目的助理  教练员辅助  完成。 | 5min |
|  | 组  合  协  调  平  衡  训  练 | 1、一列纵队完成组合项目，先跨越蹦床，再跨  越BOSU球。  2、一列纵队完成组合项目，双脚连续前进跳跃  蹦床，再双脚连续前进跳跃BOSU球。 | 要领：1、首先跨越蹦  床，再跨越BOSU球，  注意连续前进跨越。  2、双脚连续前进跳跃  组合项目。 | 1、1次／4组  4min  2、1次4组  4min | 尽量减少垫  步，双脚多踏  步，跳跃前  进，要求一次  一个BOSU球  或蹦床前进。 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 穿  越  障  碍 | 1、双脚连续跳跃高低跳箱与蹦床组合项目。 | 要领：要求独立完成  项目，从高处向下跳  跃，自己站立独立完  成。 | 1、1次／5组  /8min | 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） | 10min  补水2  分钟 |
| 有  氧  比  赛  训  练 | 1、两组比赛，中间四折垫放置药球，标志叠，  软式壶铃，榴莲球等可放置器械，两组比赛，  拿回起点。 | 要领：强调吹哨开始  比赛，去拿对方的物  品，竞争比赛，看那  组优先完成拿取任  务。 | 1、1次／3组  /7min | 1、教练员注  意强调一次  只能拿一个  物品，不能多  拿。 | 7min |
| 拉  伸  放  松 | 1、草地滚动从a到b点。  2、连续快速地面跺脚练习，抖动练习。  3、拉伸，地面拉伸，体前屈拉伸。  4、十指交叉踮起脚尖向前伸，向上伸，弯腰向  下。  5、教练学员击掌下课。 | 要领：1、要求学员只  能在草坪上滚动，不  能超越草皮。  2、吹哨开始身体抖  动，再次吹哨停止，  反复几次，比反应速  度。  3、拉伸辅助学员完  成，地面拉伸。  4、双脚并拢，双腿直  立。 | 1、1次／2组  /1min  2、1次／4组  /1min  3、1次4组  4min | 1、注意课堂  节奏。 | 6min |
| 结  束  部  分 | 1、讲述课程表现不错的学员，强调课程规则。  2、教练学击掌再见。 | | | 1、1次／1组  /1min | 注意表扬学  员，不要做批  评。 | 1min |