儿童体适能初级进阶课程-001

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翻滚、弓箭步基本动作模式以及发展跑步、蹦跳、跨越、翻滚身体基  本技能。 | | | | |
| 体能素质 | 重点训练学员四肢肌耐力。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造坚强的意志力的品格。 | | | | |
| 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，主课教练和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。 | | 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、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。  3、老鹰（教练）抓小鸡（学员）之小鸡互救。 | | 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  /3min  2、1次／1组  /1min  3、1次／2组  /3min | 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。 | 8min |
| 拉伸  部分 | | 1、左、右手扶墙，左、右手背后反向牵拉单  腿。  2、脚尖踩墙脚跟，垫脚尖。  3、单腿墙上拉伸（看哪位学员伸腿高度高）。  4、靠墙直立体前曲。  5、左右手侧面扶墙单腿摆动。 | | 要领：1、注意学员拉伸，教练辅助。  2、数40次垫脚尖  3、单腿拉伸站立20  秒  4、体前屈4\*8个节拍  5、左右摆腿40次 | 1、2次／2组/2min  2、40次／1  组／1min  3、2次／2组/2min  4、4\*8个节拍／1组  /1min  5、40次／1  组／1min | 1、主教练在  做动作示范  时，助理教练  帮助学员进行  动作牵拉。  2、注意观察  学员情绪变  化，及时调整  课程内容。 | 8min |
| 训  练  内  容 | 踏  板  上  肢  力  量  平  衡  挑  战  训  练 | 1．、学员一列纵队依次横向手撑地脚在踏板上走。（踏板加底座）  2、学员一列纵队依次踏板爬行。  3、学员一列纵队依次先通过加底座踏板，再  横向通过增高硬质平衡木。  4、学员一列纵队依次先通过加底座踏板，再  正面通过增高硬质平衡木。  5、学员在平衡木下方，双手抱住平衡木吊起  身体，进行静吊。  6、学员在平衡木下方四肢吊住平衡木依次通  过。 | | 要领：1、保持身体直立。  2、大象爬行，注意学员动作。  3、注意辅助学员通  过平衡木。  4、注意保护学员安  全，借助其它器械帮  助学员完成项目。  5、学员静吊身体  30S，看哪个学员可以完成。  6、学员依次通过同  时，教练下方拿跳箱  保护学员，防止受伤。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次／2组  /2min  3、1次／2组  /2min  4、1次／2组  /2min  5、30s／2组  /1min  6、1次／2组  /2min | 1、主教练、助理教练千万注意学员安全问题，保护学员安全。 | 11  min |
| 下  肢  跨  跳  训 | 1、一列纵队依次跨跳通过敏捷栏，然后连续  跳蹦床完成。 | | 要领： 1、跨跳动作同时注意，不要碰到敏捷栏。  2、双脚连续跳，不要做脚步调整。  3、组合项目完成要求 | 1、1次／3组  /3min  2、1次／3组  /3min  3、1次／3组  /3min | 1、注意强调  学员跨跳或者  蹦过程中不能  碰到敏捷栏。  2、连续跳通  过蹦床时候， | 12  min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 练 | 2、一列纵队依次双脚跳敏捷栏，然后连续跳  蹦床完成。  3、一列纵队依次通过敏捷栏不规则摆放，跨跳通过敏捷栏，然后连续跳蹦床完成。  4、一列纵队依次通过敏捷栏不规则摆放双  脚跳敏捷栏，然后连续跳蹦床完成。 | 学员10秒内完成，不能触碰到敏捷栏。 | 4、1次／3组/3min | 保持身体平  衡，动作连贯。 |  |
|  | 下  肢  跳  跃  训  练 | 1、学员一列纵队依次跳跃标志筒障碍组合项  目（前右左前）。  2、猫鼬瞭望。    3、（将敏捷梯拉直架起两端固定，训练蹲  起）。  4、项目一、项目二组合训练。 | 要领：1、先向前跳，然后纵跳出，纵跳回，然后向前跳（前左右前的顺序）。  2、要求行走一个格  子，脑袋探出来一次  （训练蹲起）。 | 1、1次／4组/4min  2、1次／3组/4min  3、1次／3组/4min | 1、强调学员  注意每次跳动  过程中做好准  备，不能摔倒。  2、注意不能  弯腰通过，要  求学员一定要  站立，蹲下前  进。 | 12  min |
| 结束  部分 | | 1、学员草皮滚动。  2、学员听哨音抖动身体。  3、拉伸，弓步压腿，肩部绕环，胳膊拉伸，  单臂后震，侧压腿，弓步压腿，扩胸运动。  4、教练学员击掌下课。 | 要领：1、草坪滚动  要求只能在草皮上完  成项目。  2、身体全放松抖动。  3、拉伸4\*8节拍。 | 1、1次／1组/1min  2、4次／1组/1min  3、4\*8／1组/1min | 1、注意辅助学员，结束活跃课堂气氛。 | 3min |