**儿童体适能初级进阶课程-004**

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跑步、抛投、蹦跳、跨越的基本身体技能。 | | | | |
| 体能素质 | 训练学员身体爆发力、心肺耐力、动态平衡。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造学员规则意识、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，主课教练和助理教练与学员相互问  好。  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，不可以擅自攀爬  大器械，一定要遵循课堂秩序。  4、讲述热身游戏规则。 | | 要领：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。 | 3min |
| 热身  部分 | 1、教练一列纵队带领学员头顶大标志筒／标  志碟追逐跑（教练头戴大标志筒，学员头戴小  标志碟）。  2、注意让学员调整呼吸，要求深吸气，嘴巴  呼气出。 | | 要领：要求教练带上  标志筒同时学员戴上  标志碟，手拿下标志  筒时，学员拿下标志  碟。 | 1、1次／2组  /7min | 1、教练注意控  制学员头带标  志筒、标志碟  跑动的速度。 | 7min |
| 拉伸  部分 | 1、十指交叉踮起脚尖向前伸，向上伸，弯腰  向下。  2、伸展脖子弯曲的肌肉。  3、婴儿式拉伸。  4、骆驼式拉伸。 | | 要领：1、向前拉伸，  向后拉伸身体要保持  直立。  2、手放在髋部，挺直  背部，轻轻地抬头向  上伸展。  3、跪立，双腿分开，  臀部坐向脚后跟，身  体向前，试图用额头  触地。  4、髋部向前推，稍微  向上，不要过度挤压腰部。 | 1、1次／1组  /2min  2、1次／1组  /2min  3、1次／1组  /2min  4、1次／1组  /2min | 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  员。 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练内容 | 反  应  躲  避  训  练 | 1、学员靠墙站立在两面墙之间跑动，躲避途  中滚过来的瑜伽球。 | 要领：1、将学员分散  开保持足够间距。  2、只能躲避不能用手  阻挡。 | 1、1次／2组  /4min | 1、教练员注  意控制节奏，  避免节奏太快  学员之间发生  碰撞。  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。 | 4min |
| 上  肢  力  量  进  阶  训  练 | 1、学员站在敏捷圈内，由近到远，双手向墙  面的点推鳄鱼球。  2、学员站在敏捷圈内，由近到远，双手向墙  面的点推篮球。  3、学员站在敏捷圈内，由近到远，双手向墙  面的点推药球。 | 要领：1、在敏捷圈内  完成。  2、双手放胸前将球推  出。  3、根据学员情况合理  安排球的重量。 | 1、20次／1  组／3min  2、20次／1  组／3min  3、20次／1  组／3min | 1、合理安排器  械间距，保证  学员有足够的  空间完成项  目；  2、助理教练注  意观察学员的  跑动情况，避  免危险的发  生。 | 9min |
| 蹦  床  进  阶  训  练 | 1、学员一列纵队双手持鳄鱼球依次双脚跳通  过蹦床。    2、学员一列纵队双手持软式壶铃依次双脚跳  通过蹦床。 | 要领：1、双手持、双  手抱均可。  2、双脚起跳，双脚落  地。 | 1、1次／2组  /3min  2、1次／2组  /3min  3、1次／2组  /3min | 1、助理教练  注意观察学员  是否出敏捷  圈。  2、助理教练  随时观察学员  的完成情况，  避免学员用力 | 9min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3、学员一列纵队双手持药球依次双脚跳通过  蹦床。 |  |  | 过大砸伤自  己。 |  |
| 空  间  感  平  衡  训  练 | 1. 学员一列纵队依次平衡半轴正向行走。     2、学员一列纵队依次向前左右跳过平衡半轴。 | 要领：1、脚不能触碰  到地面。  2、脚不能触碰到平衡  半轴。 | 1、1次／3组  /3min  2、1次／3组  /3min | 1、排好队伍顺  序，教练吹哨  后学员依次出  发。  2、助理教练注  意观察辅助不  能单独完成的  学员，以免耽  误课程进度。 | 6min |
|  | 下  肢  力  量组合  训  练 | 1、一列纵队依次跨跳完成。  2、一列纵队以此双脚连续跳完成。 | 要领：1、跨跳、连续  跳均要在跳箱上完  成。  2、双脚起跳双脚落在  跳箱上。 | 1、1次／3组  /4min  2、1次／3组  /4min | 1、教练员注  意强调不能  抢，听见哨音  或者掌声才可  开始。  2、可读表计  时，看哪个学  员速度最快完  成。 | 8min |
| 结  束  部  分 | 放  松  拉  伸 | 1、靠墙伸展胸部肌肉。  2、单脚站立腿部拉伸。  3、胸部拉伸。  4、教练学员击掌下课。 | 要领： 1、背对墙站  立，右手扶墙，慢慢  转动身体，另一面重  复。  2、单脚站立身体保持  直立，同侧手去抓同  侧脚的脚背，让大腿  面与地面保持垂直。  3、两手放在背后交叉  互握，身体向后方伸  展，并将胸部挺起。 | 1、1次／1组  /2min  2、1次／1组  /2min  3、1次／1组  /2min | 1、助理教练员  辅助学员拉  伸。 | 6min |