**儿童体适能初级进阶课程-006**

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 | 本次课程重点发展学员提拉的基本动作模式及转动、伸展的身体运动技能。 | | | | |
| 体能素质 | 重点训练学员上、下肢爆发力、心肺耐力、身体柔韧性。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造学员自我控制能力。 | | | | |
| 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。  2、询问是否有上厕所，身体是否有不舒服的  部位，是否有需要换衣服的学员。  3、强调课堂要求，未经过教练允许，不许出  教室，不许去喝水，上不可以擅自攀爬大器械，  一定要遵循课堂秩序。 | | 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。 | 1、1次／1组  /1.5min  2、1次／1组  /1.5min | 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、要求学员  遵守课程持  续。 | 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，被同伴触碰  后的小鸡（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、背对墙面，十指交叉双臂上举，脚后跟踩  墙面。  2、脚踩墙面，越高越好，双手抓踩墙面脚的  脚尖。  3、自然站立两腿分开成大字型，同侧手抓同 | | 要领：1、双臂、双腿  伸直不能弯曲。  2、双手抓双脚脚尖位  置。  3、双腿伸直，不得弯 | 1、1次／1组  /2min  2、1次／1组  /2min  3、1次／1组 | 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 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 侧脚。  4、双手扶墙体前屈拉伸。 | 曲。  4、离墙一定距离站  立，身体平行于地板，  双臂伸直扶墙面，保  持背部平坦，然后从  胸部开始慢慢弯曲。 | /2min  4、1次／1组  /2min | 不到位的学  员。 |  |
| 训  练  内  容 | 基  础    素  质  练  习 | 1、双手放在腹部掌心向下，原地高抬腿触碰  掌心。  2、双手放在臀部掌心向后，后踢腿脚跟触碰  掌心。  3、双手放在身体髋关节两侧掌心向下，左右  摆腿脚部触碰掌心。 | 要领：1、手部位置不  能改变。  2、身体保持正直。 | 1、20次／1  组／3min  2、20次／1／  组／3min  3、20次／1  组／3min | 1、教练员示  范动作进行动  作分解演示。  2、教练员和  学员一起做，  引导并纠正错  误动作。 | 9min |
| 平  衡  协  调  训  练 | 1、学员一列纵队依次左右跳过平衡半轴敏捷  圈组合。  2、学员一列纵队依次正向走平衡半轴。  3、学员一列纵队依次侧向走平衡半轴。 | 要领：  1、脚部不能触碰到  平衡半轴和敏捷圈。  2、行走时脚步不能  接触地面。 | 1、1次／3组  /3min  2、1次／3组  /3min  3、1次／3组  /3min | 1、助理教练  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） | 6min |
| 上  肢  下  肢  组合  训  练 | 1. 学员依次蹲起将BOSU球翻面。   2、学员依次左右跳过平衡半轴敏捷圈组合，  蹲起将BOSU球反面。 | 要领：1、保持 BOSU  球的位置不变。  2、BOSU翻面时必须蹲  下双手同时用力。 | 1、1次／3组  /4min  2、1次／3组  /4min | 1、助理教练注  意辅助不能单  独完成的学  员，根据情况  逐渐减少辅助  程度。  2、助理教练要  提醒学员注意  安全，避免砸  伤。 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 空  间  敏  捷  反  应  训  练 | 1、学员一列横队排列，将学员1、2、3、4、  5．．．．．．．．进行编号，教练将手中的网球扔出时口中报出任意学员的编号，学员迅速用大标志筒将网球盖住，捡回交还给教练。 | 要领：1、开始前帮学  员反复确认编号。  2、双手持标志筒。  3、网球滚动停止前将  网球盖住。 | 1、1次／3组  /15min | 1、排好队伍顺  序，教练吹哨  依次出发。  2、助理教练注  意犯规学员，  处罚犯规队  伍。  3、教练员注  意控制课程进  度。 | 15  min |
| 结  束  部  分 | 拉  伸  放  松 | 1、坐姿体前屈。  2、仰卧脊柱扭转式。  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  拢伸直，双手触碰脚  尖。  2、仰卧，屈右膝，身  体向左扭转。  3、保持站立姿势，身  体不动。 | 1、1次／1组  /1min  2、1次／1组  /1min  3、1次／1组  /1min  4、1次／1组  /1min | 1、助理教练员  辅助拉伸学  员。 | 4min |