**儿童体适能初级基础课程-002**

难度系数： 初级基础课程 年龄： 3-10岁

人 数： 4-12人 教练员： 主教练，助理教练 时间： 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练  目标 | 动作发展 | 本次课程课程重点发展学员跨越＋蹦跳组合身体动作技能。 | | | | |
| 体能素质 | 训练学员有氧耐力、协调性、下肢爆发力。 | | | | |
| 品格培养 | 塑造学员团队协作竞争意识。 | | | | |
| 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，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，不可以自己行动  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。  讲述热身游戏规则。集合排列队伍，学员一横  排，教练站在学员面前，讲述规则。 | | 要领：1、集合排列  队伍，学员一横排，  教练站在学员面前，  讲述规则。 | 1、1次／1组  /1.5min  2、1次／1组  /1.5min | 1、如果有新  来的学员一  定要对新来  的学员重点  介绍，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、教练带领学员，头顶标志碟慢跑，慢走。  2、学员每人一个气球，向上拍气球。  3、学员每人一个气球，向上用脚踢气球。 | | 要领：1、拿掉标志碟  的时候慢跑，标志碟  放在头顶的时候慢  走。  2、手臂伸直将气球  向上打起，越高越好。  3、学员只能用脚踢  气球，踢的越高越好。 | 1、1次／1组  /3min  2、1次／1组  /2min  3、1次／1组  /3min | 教练员注意  观察学员头  顶标志碟，不  能用手扶标  志碟。 | 8min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 拉伸  部分 | | 1、站立体前屈。  2、站位侧拉臂转体。  3、坐位体前屈。  4、仰卧脊柱扭转式。 | 要领：1、身体站立，  手臂伸直，目视手臂  伸展方向，弯身摸向  脚尖。  2、身体站直，左手臂  扣夹右手臂，向左拉  伸转体。  3、身体坐立，手臂向  前伸展，摸向脚尖，  目视前方。  4、仰卧，屈右膝，身  体向左扭转。 | 1、1次／1组  /2min  2、1次／1组  /2min  3、1次／1组  /2min | 1、要求学员  跟着教练员  的动作学习  拉伸。  2、助理教练  员去辅助拉  伸动作不到  位的学员。 | 6min |
| 训  练  内  容 | 速  叠  杯  集  体  有  氧  训  练 | 1、学员分为两组，教学员讲解堆叠速叠杯的  方法，学员进行原地堆叠速叠杯练习。  2、学员分为两组，将速叠杯堆叠在距离起点  15米左右的地方进行比赛。 | 要领：1、教练员讲  解速叠杯堆叠完成后  报出每层速叠杯的个  数。  2、每次只能拿取一个  速叠杯堆叠。 | 1、1次／2组  /2min  2、1次／2组  /8min | 1、教练员注  意强调规则，  学员不能违  反规则要求。  2、违反规则  返回起点重  新开始。 | 1min |
| 踏  板、  bos  u球  组  合  训  练 | 1、学员一列纵队跨跳通过踏板BOSU球组合。  2、学员一列纵队依次双脚跳通过踏板BOSU球  组合。 | 要领：1、项目进行  过程保持在器械上不  落地。  2、双脚跳时双脚同时  起跳落地。 | 1、1次／2组  /3min  2、1次／2组  /3min | 1、教练员训  练时一定要  做一组示范  训练，强调动  作准确性。  2、教练课程  安排，此项内  容可导入情  景模式，不能  落地，小心被  鳄鱼咬到）。 | 6min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 软  式  跳  箱  进  阶  训  练 | 1、学员一列纵队依次跨跳过以上组合项目。 | 要领： 1、根据学员  完成情况合理调整器  械间距高度。 | 1、1次／3组  /5min | 1、吹一次哨  出发一个学  员，教练员注  意，控制行走  速度。  2、教练辅助  不能独立完  成此项目的  学员，可以很  好完成的学  员增加难度。 | 5min |
| 有  氧  耐  力  趣  味  训  练 | 1、每位学员站在大标志筒中间的敏捷圈内，  哨音响起，学员迅速把大标志筒上的1个小标  志筒拿到另外一个大标志筒上，返回敏捷圈  内。  2、每位学员站在大标志筒中间的敏捷圈内，  哨音响起，学员迅速把大标志筒上的3个小标  志筒拿到另外一个大标志筒上，返回敏捷圈  内。  3、每位学员站在大标志筒中间的敏捷圈内，  哨音响起，学员迅速把大标志筒上的5个小标  志筒拿到另外一个大标志筒上，返回敏捷圈  内。  4、每位学员站在大标志筒中间的敏捷圈内，  哨音响起，学员迅速钻过综合训练器把大标志  筒上的1个小标志筒拿到另外一个大标志筒 | 要领：1、不能将器  械碰倒打翻。  2、每次只能拿取要求  数目的标志物。 | 1、1次／1组  /1min  2、1次／1组  /2min  3、1次／1组  /3min  4、1次／1组  /4min  5、1次／1组  /5min | 1、教练员注  意强调规则，  不能违反规  则要求。  2、违反规则  返回起点重  新开始。 | 15min |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 上，返回敏捷圈内。  5、每位学员站在大标志筒中间的敏捷圈内，  哨音响起，学员迅速钻过综合训练器把大标志  筒上的5个小标志筒拿到另外一个大标志筒  上，返回敏捷圈内。 |  |  |  |  |
|  | 软  式  平  衡  木  感  统  训  练 | 1、学员一列纵队依次平躺在软式平衡木上，  四肢张开，从一端翻滚到另一端。 | 要领：1、四肢张开，  双臂放松伸直，双腿  放松伸直。  2、腰腹部保持在软式  平衡木上。 | 1、1次／2组  /3min | 1、助理教练  员注意帮助  学员纠正和  调整姿势。 | 3min |
| 结  束  部  分 | 放  松  拉  伸 | 1、坐姿体前屈拉伸。  2、坐姿脚底相对体前屈拉伸。  3、坐姿两腿分开体前屈。  4、教练学员击掌下课。 | 要领： 1、双手抓同  侧脚的脚前掌。  2、头部不能抬起，低  头看地面。  3、身体坐立，手臂向  前伸展，摸向脚尖，  目视方（双腿分  开）。 | 1、1次／1组  /3min | 1、要求学员  跟着教练员  的动作学习  拉伸。  2、助理教练  员去辅助拉  伸动作不到  位的学员。 | 3min |