**新北区教师发展中心关于中小学幼儿园延迟开学期间自主学习建议**

九年级体育学科

1.锻炼前一定要先做好准备活动。

2.锻炼时动作标准，注意安全，避免受伤，若锻炼时出现损伤或不适，立刻停止并就医。

3.锻炼结束后要做好放松活动

4.练习的组数、次数仅供参考，具体强度因人而异，自我调节。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日 期** | **准备活动** | **男生锻炼项目** | **女生锻炼项目** | **锻炼目的** |
| 2月10日-2月15日  （每天40分钟） | 有氧跑步10分钟  ；五步拳；或其他热身如跳绳（身体微出汗）准备活动  约10分钟 | 1原地摆臂练习、2、深蹲跳 3、波比跳  4、原地高抬腿 5、经典开合跳 6、原地快频跑  （每个动作练习30秒练习，间隔10秒，继续下个动作、循环练习4组） 约15分钟 | | 上、下肢及腰腹运动为主 |
| 俯卧撑  30个/组\*3组  8分钟内完成 | 俯卧撑  20个/组\*3组  8分钟内完成 |
| 拉伸练习（上肢拉伸、坐位体前屈等）（5分钟） | |
| 约30分钟 | |
| 2月16日 | 休息一天 | | | |
| 2月17日-2月22日  （每天40分钟） | 有氧跑步10分钟；五步拳；或其他热身如跳绳（身体微出汗）准备活动  约10分钟 | 1、仰卧收腹举腿 2、仰卧起坐 3、仰卧两头起4、背起  5、平板支撑 6、仰卧左右抬腿 7、实心球徒手练习  （每个动作练习30个，间隔10秒，继续下个动作、循环练习3组） 约15分钟 | | 拉伸及腰腹运动为主 |
| 俯卧撑  30个/组\*3组  8分钟内完成 | 俯卧撑  20个/组\*3组  8分钟内完成 |
| 拉伸练习（上肢拉伸、坐位体前屈等）（5分钟） | |
| 约30分钟 | |
| 2月23日 | 休息一天 | | | |
| 2月24日-2月29日  （每天40分钟） | 有氧跑步10分钟；五步拳；或其他热身如跳绳（身体微出汗）准备活动  约10分钟 | 1、经典开合跳 2、收腹跳 3、原地纵跳  4、原地高抬腿 5、原地快频跑 6、平板支撑  （每个动作练习30秒练习，间隔10秒，继续下个动作、循环练习4组） 约15分钟 | | 上、下肢及腰腹运动为主 |
| 俯卧撑  30个/组\*3组  8分钟内完成 | 俯卧撑  20个/组\*3组  8分钟内完成 |
| 拉伸练习（上肢拉伸、坐位体前屈等）（5分钟） | |
| 约30分钟 | |

5.如有动作不会，请百度或咨询体育老师。家长们也可以跟着一起动起来哦！

6.眼保健操每天也要记得做二次哦！