横山桥中心小学“真真”少年宫健美操活动设计

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 2017.2.16/2.19/2.23 | 活动地点 | 真美厅 |
| 辅导内容 | 成套动作学习回顾 | 辅导老师 | 许彬 |
| 活动目标 | 恢复体力 强度稍小 | | |
| 活动设计 | 主要任务：恢复体力 强度稍小  一 准备活动（10分钟）  田径场两圈  二 柔韧练习（30分钟）  1 开柔韧  2 行进间踢腿练习（向前、向侧、向后）  3 行进间垂直劈腿  三 素质练习  1 腹肌力量练习：仰卧起坐30个  2 乌龙脚柱：左右各30个  四 放松（5分钟）  一 准备活动（25分钟）  1田径场5圈  2 基本步伐练习  二 柔韧练习（25分钟）  1 开柔韧  2 三叉耗时练习  3 行进间踢腿练习  4 行进间垂直劈腿  三 素质练习  上肢力量、练习腹肌力量、练习背肌力量、下肢力量  四 放松（5分钟）  一 准备活动（10分钟）  二 柔韧练习（30分钟）  1 开柔韧（左右叉、横叉）  2 垂地90°-180°  3 行进间劈腿  三 基本步法  单个步伐：后踢腿跳 吸腿跳 弹踢腿跳 开合跳 弓步跳  组合步伐：移动步伐  四 素质练习 五 放松 | | |
| 活动反思 | 学生练习积极认真，能够听从老师安排，保质保量的完成任务，多个同学能够发扬吃苦精神高质量完成素质练习内容。 | | |

横山桥中心小学“真真”少年宫健美操活动设计

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 2017.2.26/3.1/3.5 | 活动地点 | 真美厅 |
| 辅导内容 | 成套练习 | 辅导老师 | 许彬 |
| 活动目标 | 恢复体力 提高素质 | | |
| 活动设计 | 主要任务：加大强度 提高素质  一 准备活动（10分钟）  简单热身  二 柔韧练习（10分钟）  1 开柔韧（左右叉、横叉）  三 成套  四 素质  1 支撑力量（6组）直角支撑  2 上肢力量练习 击掌俯卧撑15个  3 腹肌力量练习 五 放松  一 准备活动（10分钟）  简单热身  二 柔韧练习（30分钟）  1 板凳压腿  2 基本步法  三 成套  四 素质（6组）  1 上肢力量练习 俯卧撑15个  2 支撑力量练习 直角支撑10下  3 腿部力量练习 蛙跳、大踢腿  五 放松  一 准备活动（10分钟）  二 柔韧练习（20分钟）  1 三人一组压腿  2 踢腿  三 基本步法  单个步伐：后踢腿跳 吸腿跳 弹踢腿跳 开合跳 弓步跳  组合步伐：移动步伐  四 成套 五 放松 | | |
| 活动反思 | 学生练习积极认真，能够听从老师安排，保质保量的完成任务，多个同学能够发扬吃苦精神高质量完成素质练习内容。 | | |

横山桥中心小学“真真”少年宫健美操活动设计

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 2017.3.9/3.12/3.15 | 活动地点 | 真美厅 |
| 辅导内容 | 成套练习 | 辅导老师 | 许彬 |
| 活动目标 | 加大强度 提高素质 | | |
| 活动设计 | 主要任务：加大强度 提高素质  一 准备活动（5分钟）  1 操场2圈  二 行进间训练（30分钟）  1 基本步法 后踢腿 吸踢腿 弹踢腿跳 开合跳 弓步跳  2 踢腿 抱腿平衡  3 基本难度  三 成套  四 素质  1 难度训练 直角支撑720°、直升飞机接文森、提臀起10个  五 放松  一 准备活动（5分钟）  二 行进间练习（30分钟）  1 基本步法 后踢腿 吸踢腿 弹踢腿跳 开合跳 弓步跳  2 深度柔韧 左右腿各30个  三 成套  四 素质  1 上肢力量练习 俯卧撑15个  2 支撑力量练习 直角支撑10下  3 腿部力量练习 蛙跳、大踢腿  五 放松  一 准备活动（6组）  1 基本步法 后踢腿 吸踢腿 弹踢腿跳 开合跳 弓步跳  二 柔韧（20分钟）  1 深度柔韧 左右腿30个  三 行进间  后踢腿+狼跳；后踢腿+团身跳；后踢腿+分腿跳  四 成套  五 放松 | | |
| 活动反思 | 学生练习积极认真，能够听从老师安排，保质保量的完成任务，多个同学能够发扬吃苦精神高质量完成素质练习内容。 | | |

横山桥中心小学“真真”少年宫健美操活动设计

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 2017.3.19/3.23/3.26 | 活动地点 | 真美厅 |
| 辅导内容 | 成套练习 | 辅导老师 | 许彬 |
| 活动目标 | 加大强度 提高素质 | | |
| 活动设计 | 主要任务：加大强度 提高素质  一 准备活动（5分钟）  1 跑步  2 基本步法 后踢腿 吸踢腿 弹踢腿跳 开合跳 弓步跳  二 成套修改  三 素质  1 上肢力量练习 俯卧撑30个  2 腹肌力量练习 仰卧举腿40个  3背肌练习 一头起60个  4下肢力量练习 团狼分腿跳25跳  四 放松  一 准备活动（5分钟）  1 跑步  2 大众操编排  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1 上肢力量练习 俯卧撑30个  2 腹肌力量练习 两头起30个  四 放松  一 准备活动（6组）  1 基本步法 后踢腿 吸踢腿 弹踢腿跳 开合跳 弓步跳  二 柔韧（20分钟）  1 深度柔韧 左右腿30个  三 行进间  后踢腿+狼跳；后踢腿+团身跳；后踢腿+分腿跳  四 成套  五 素质  六 放松 | | |
| 活动反思 | 在成套练习的过程中发现，学生的基本身体素质不过关，上肢力量不够，在以后的训练过程中需要加强。 | | |

横山桥中心小学“真真”少年宫健美操活动设计

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 2017.3.30/4.6/4.9 | 活动地点 | 真美厅 |
| 辅导内容 | 成套练习 | 辅导老师 | 许彬 |
| 活动目标 | 提高素质 | | |
| 活动设计 | 一 准备活动（5分钟）  1 跑步  2 基本步法 后踢腿 吸踢腿 弹踢腿跳 开合跳 弓步跳  二 成套修改  三 素质  1 上肢力量练习 俯卧撑30个  2 腹肌力量练习 仰卧举腿40个  3背肌练习 一头起60个  4下肢力量练习 团狼分腿跳25跳  四 放松  一 准备活动（5分钟）  1 跑步  2 大众操编排  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1 上肢力量练习 俯卧撑30个  2 腹肌力量练习 两头起30个  四 放松  一 准备活动（5分钟）  1 柔韧 左右腿压叉  2 行进间难度练习  后踢腿+狼跳  后踢腿+团身跳  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1下肢力量训练往返跑4个来回  2 下肢跳步力量团跳10个  四 放松 | | |
| 活动反思 | 在成套练习的过程中发现，学生的基本身体素质不过关，上肢力量不够，在以后的训练过程中需要加强。 | | |

横山桥中心小学“真真”少年宫健美操活动设计

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 2017.4.13/4.16/4.20 | 活动地点 | 真美厅 |
| 辅导内容 | **成套练习** | 辅导老师 | 许彬 |
| 活动目标 | 提高素质 | | |
| 活动设计 | 一 准备活动（5分钟）  1 跑步  2 基本步法 后踢腿 吸踢腿 弹踢腿跳 开合跳 弓步跳  二 成套修改  三 素质  1 上肢力量练习 俯卧撑30个  2 腹肌力量练习 仰卧举腿40个  3背肌练习 一头起60个  4下肢力量练习 团狼分腿跳25跳  四 放松  一 准备活动（5分钟）  1 跑步  2 大众操编排  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1 上肢力量练习 俯卧撑30个  2 腹肌力量练习 两头起30个  四 放松  一 准备活动（5分钟）  1 柔韧 左右腿压叉  2 行进间难度练习  后踢腿+狼跳  后踢腿+团身跳  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1下肢力量训练往返跑4个来回  2 下肢跳步力量团跳10个  四 放松 | | |
| 活动反思 | 在成套练习的过程中发现，学生的基本身体素质不过关，上肢力量不够，在以后的训练过程中需要加强。 | | |

横山桥中心小学“真真”少年宫健美操活动设计

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 2017.4.23/4.27/5.4 | 活动地点 | 真美厅 |
| 辅导内容 | 成套练习 | 辅导老师 | 许彬 |
| 活动目标 | 提高素质 | | |
| 活动设计 | 一 准备活动（5分钟）  1 跑步  2 基本步法 后踢腿 吸踢腿 弹踢腿跳 开合跳 弓步跳  二 成套修改  三 素质  1 上肢力量练习 俯卧撑30个  2 腹肌力量练习 仰卧举腿40个  3背肌练习 一头起60个  4下肢力量练习 团狼分腿跳25跳  四 放松  一 准备活动（5分钟）  1 跑步  2 大众操编排  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1 上肢力量练习 俯卧撑30个  2 腹肌力量练习 两头起30个  四 放松  一 准备活动（5分钟）  1 柔韧 左右腿压叉  2 行进间难度练习  后踢腿+狼跳  后踢腿+团身跳  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1下肢力量训练往返跑4个来回  2 下肢跳步力量团跳10个  四 放松 | | |
| 活动反思 | 在成套练习的过程中发现，学生的基本身体素质不过关，上肢力量不够，在以后的训练过程中需要加强。 | | |

横山桥中心小学“真真”少年宫健美操活动设计

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 2017.5.7/5.11/5.14 | 活动地点 | 真美厅 |
| 辅导内容 | 成套练习 | 辅导老师 | 许彬 |
| 活动目标 | 加强成套动作的质量 | | |
| 活动设计 | 主要任务：加大强度 提高素质  一 准备活动  1 行进间难度练习  后踢腿+狼跳  后踢腿+团身跳  后踢腿+分腿跳  2 柔韧练习  开柔韧、三叉耗时练习（两人一组）  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1 上肢力量练习 往返跑4个来回  2 下肢跳步力量团跳10个  3 支撑训练 直角支撑20圈  4 脚踝力量训练单脚跳50个  四 放松  一 准备活动  1 跑步  2 大踢腿  八个八拍为一组共6组  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1 下肢力量练习 往返跑4个来回  2 下肢跳步力量团跳10个  3脚踝力量训练单脚跳50个  四 放松 | | |
| 活动反思 | 在成套练习的过程中发现，学生的基本身体素质不过关，上肢力量不够，在以后的训练过程中需要加强。 | | |

横山桥中心小学“真真”少年宫健美操活动设计

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 2017.5.18/5.21/5.25 | 活动地点 | 真美厅 |
| 辅导内容 | 成套练习 | 辅导老师 | 许彬 |
| 活动目标 | 加强成套动作的质量 | | |
| 活动设计 | 主要任务：加大强度 提高素质  一 准备活动  1 行进间难度练习  后踢腿+狼跳  后踢腿+团身跳  后踢腿+分腿跳  2 柔韧练习  开柔韧、三叉耗时练习（两人一组）  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1 上肢力量练习 往返跑4个来回  2 下肢跳步力量团跳10个  3 支撑训练 直角支撑20圈  4 脚踝力量训练单脚跳50个  四 放松  一 准备活动  1 跑步  2 大踢腿  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1 下肢力量练习 往返跑4个来回  2 下肢跳步力量团跳10个  3脚踝力量训练单脚跳50个  四 放松 | | |
| 活动反思 | 在成套练习的过程中发现，学生的基本身体素质不过关，上肢力量不够，在以后的训练过程中需要加强。 | | |

横山桥中心小学“真真”少年宫健美操活动设计

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 2017.6.1/6.4/6.8 | 活动地点 | 真美厅 |
| 辅导内容 | 成套练习 | 辅导老师 | 许彬 |
| 活动目标 | 加强成套动作的质量 | | |
| 活动设计 | 主要任务：加大强度 提高素质  一 准备活动  1 行进间难度练习  后踢腿+狼跳  后踢腿+团身跳  后踢腿+分腿跳  2 柔韧练习  开柔韧、三叉耗时练习（两人一组）  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1 上肢力量练习 往返跑4个来回  2 下肢跳步力量团跳10个  3 支撑训练 直角支撑20圈  4 脚踝力量训练单脚跳50个  四 放松  一 准备活动  1 跑步  2 大踢腿  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1 下肢力量练习 往返跑4个来回  2 下肢跳步力量团跳10个  3脚踝力量训练单脚跳50个  四 放松 | | |
| 活动反思 | 在成套练习的过程中发现，学生的基本身体素质不过关，上肢力量不够，在以后的训练过程中需要加强。 | | |

横山桥中心小学“真真”少年宫健美操活动设计

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 2017.6.11/6.15/6.18 | 活动地点 | 真美厅 |
| 辅导内容 | 成套练习 | 辅导老师 | 许彬 |
| 活动目标 | 加强成套动作的质量 | | |
| 活动设计 | 主要任务：加大强度 提高素质  一 准备活动  1 行进间难度练习  后踢腿+狼跳  后踢腿+团身跳  后踢腿+分腿跳  2 柔韧练习  开柔韧、三叉耗时练习（两人一组）  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1 上肢力量练习 往返跑4个来回  2 下肢跳步力量团跳10个  3 支撑训练 直角支撑20圈  4 脚踝力量训练单脚跳50个  四 放松  一 准备活动  1 跑步  2 大踢腿  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1 下肢力量练习 往返跑4个来回  2 下肢跳步力量团跳10个  3脚踝力量训练单脚跳50个  四 放松 | | |
| 活动反思 | 在成套练习的过程中发现，学生的基本身体素质不过关，上肢力量不够，在以后的训练过程中需要加强。 | | |

横山桥中心小学“真真”少年宫健美操活动设计

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 2017.6.22/6.25/6.29 | 活动地点 | 真美厅 |
| 辅导内容 | 成套练习 | 辅导老师 | 许彬 |
| 活动目标 | 加强成套动作的质量 | | |
| 活动设计 | 主要任务：加大强度 提高素质  一 准备活动  1 行进间难度练习  后踢腿+狼跳  后踢腿+团身跳  后踢腿+分腿跳  2 柔韧练习  开柔韧、三叉耗时练习（两人一组）  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1 上肢力量练习 往返跑4个来回  2 下肢跳步力量团跳10个  3 支撑训练 直角支撑20圈  4 脚踝力量训练单脚跳50个  四 放松  一 准备活动  1 跑步  2 大踢腿  二 成套（2组为一套共3套）  三 素质（6组）  1 下肢力量练习 往返跑4个来回  2 下肢跳步力量团跳10个  3脚踝力量训练单脚跳50个  四 放松 | | |
| 活动反思 | 在成套练习的过程中发现，学生的基本身体素质不过关，上肢力量不够，在以后的训练过程中需要加强。 | | |