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。 |