**雕庄中心小学大课间集中练习内容表**

**周一周三：足球操+球性练习+分散足球练习**

1.足球操。

2.球性练习：脚踏球+脚内侧框球+颠球。

3.分散足球练习。（内容见附件3）

**周二：徒手足球操+跳绳练习+分散趣味游戏**

1.徒手足球操。

2.每人带跳绳，徒手足球操后进行左右帮数的一分钟跳绳练习，由体育老师统一喊口令。单数排先跳，双数排帮数，交换。

3.把绳对折一次平放身前，利用绳进行体能（下肢力量）练习，①双脚前后跳②单脚左右跳③左右脚交叉跳 **各20次**

4.分散趣味游戏。（内容见附件4）

**周四：徒手足球操+体能练习+分散趣味游戏**

1.徒手足球操。

2.①原地快频率跑（20秒）+体前屈左脚拉伸②原地高抬腿跑（20秒）+体前屈右脚拉伸③原地后踢腿跑（20秒）+体前屈双脚拉伸。

3.分散趣味游戏。（内容见附件4）

**周五:综合体育项目练习，以年级组统筹安排**