**“翼伏堂”乡村学校少年宫活动**

**记**

**载**

**本**

小组名称 田径兴趣小组

辅导教师 张 清 贾伯达

活动地点 田径场

2021年3月-----2021年8月

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年 3 月 4 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 蹲踞式起跑 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、蹲距式起跑30\*4，注意起跑时要蹬地、摆臂、起跑前几步的重心要压住、 要小步子、高步频、保持约10~20 M左右重心随着速度的加快而逐渐抬高。 2、行进间60M\*3，注意到体会后的途中跑动作，争取尽量用“髋”在跑而不是用“小腿”在跑；积极与准备活动的技术练习相结轨；  3、100M\*2，请注意100M全程的感觉，体会起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑各环节的动作要领。  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 蹲距式起跑姿势有欠缺，多加练习 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年 3 月 6 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 蹲踞式起跑 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、蹲距式起跑30\*4，注意起跑时要蹬地、摆臂、起跑前几步的重心要压住、 要小步子、高步频、保持约10~20 M左右重心随着速度的加快而逐渐抬高。 2、行进间60M\*3，注意到体会后的途中跑动作，争取尽量用“髋”在跑而不是用“小腿”在跑；积极与准备活动的技术练习相结轨；  3、100M\*2，请注意100M全程的感觉，体会起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑各环节的动作要领。  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 蹲距式起跑姿势有欠缺，多加练习 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年 3 月 9 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 蹲踞式起跑 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、蹲距式起跑30\*4，注意起跑时要蹬地、摆臂、起跑前几步的重心要压住、 要小步子、高步频、保持约10~20 M左右重心随着速度的加快而逐渐抬高。 2、行进间60M\*3，注意到体会后的途中跑动作，争取尽量用“髋”在跑而不是用“小腿”在跑；积极与准备活动的技术练习相结轨；  3、100M\*2，请注意100M全程的感觉，体会起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑各环节的动作要领。  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 蹲距式起跑姿势有欠缺，多加练习 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年 3 月 11 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 途中跑 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、原地快速高抬腿  2、行进间60M\*3，注意到体会后的途中跑动作，争取尽量用“髋”在跑而不是用“小腿”在跑；积极与准备活动的技术练习相结轨；  3、100M\*2，请注意100M全程的感觉，体会起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑各环节的动作要领。  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 蹲距式起跑姿势有欠缺，多加练习 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年 3 月13 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 途中跑 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、原地快速高抬腿  2、行进间60M\*3，注意到体会后的途中跑动作，争取尽量用“髋”在跑而不是用“小腿”在跑；积极与准备活动的技术练习相结轨；  3、100M\*2，请注意100M全程的感觉，体会起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑各环节的动作要领。  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 蹲距式起跑姿势有欠缺，多加练习 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年 3 月16 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 途中跑 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、原地快速高抬腿  2、行进间60M\*3，注意到体会后的途中跑动作，争取尽量用“髋”在跑而不是用“小腿”在跑；积极与准备活动的技术练习相结轨；  3、100M\*2，请注意100M全程的感觉，体会起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑各环节的动作要领。  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 蹲距式起跑姿势有欠缺，多加练习 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年 3 月 18 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 途中跑 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、原地快速高抬腿  2、行进间60M\*3，注意到体会后的途中跑动作，争取尽量用“髋”在跑而不是用“小腿”在跑；积极与准备活动的技术练习相结轨；  3、100M\*2，请注意100M全程的感觉，体会起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑各环节的动作要领。  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 蹲距式起跑姿势有欠缺，多加练习 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年 3 月20 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 冲刺跑 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、原地车轮跑  2、原地摆臂一分钟  3、30米冲刺跑  4、拉力带冲刺跑  5、100米计时跑  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 冲刺跑要降低重心，提高步频 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年 3 月25 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 冲刺跑 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、原地车轮跑  2、原地摆臂一分钟  3、30米冲刺跑  4、拉力带冲刺跑  5、100米计时跑  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 冲刺跑要降低重心，提高步频 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年 3 月27 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 冲刺跑 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、原地车轮跑  2、原地摆臂一分钟  3、30米冲刺跑  4、拉力带冲刺跑  5、100米计时跑  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 冲刺跑要降低重心，提高步频 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年 3 月30 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 冲刺跑 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、原地车轮跑  2、原地摆臂一分钟  3、30米冲刺跑  4、拉力带冲刺跑  5、100米计时跑  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 冲刺跑要降低重心，提高步频 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年4 月3 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 素质练习 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、各种跳跃练习（收腹跳、跳深、蛙跳、单脚跳）  2、各种腰、背、腹机练习（垫上完成）  3、橡皮条（牵引练习）  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 加强核心力量练习 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年4 月6 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 素质练习 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、各种跳跃练习（收腹跳、跳深、蛙跳、单脚跳）  2、各种腰、背、腹机练习（垫上完成）  3、橡皮条（牵引练习）  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 加强核心力量练习 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年4 月8 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 素质练习 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、各种跳跃练习（收腹跳、跳深、蛙跳、单脚跳）  2、各种腰、背、腹机练习（垫上完成）  3、橡皮条（牵引练习）  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 加强核心力量练习 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年4 月8 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 素质练习 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、各种跳跃练习（收腹跳、跳深、蛙跳、单脚跳）  2、各种腰、背、腹机练习（垫上完成）  3、橡皮条（牵引练习）  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 加强核心力量练习 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年4 月10日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 素质练习 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、各种跳跃练习（收腹跳、跳深、蛙跳、单脚跳）  2、各种腰、背、腹机练习（垫上完成）  3、橡皮条（牵引练习）  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 加强核心力量练习 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年4 月13 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 100米计时测试 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、蹲踞式起跑练习  2、100米测试  3、深蹲蛙跳  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 多练习下肢力量 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年4 月15 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 100米计时测试 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、蹲踞式起跑练习  2、100米测试  3、深蹲蛙跳  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 多练习下肢力量 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年4 月17 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 100米计时测试 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、蹲踞式起跑练习  2、100米测试  3、深蹲蛙跳  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 多练习下肢力量 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年4 月20 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 灵敏性练习 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、绳梯练习  2、跳台阶训练  3、200米变速跑  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 加强上下肢协调能力训练 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年4 月22 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 灵敏性练习 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、绳梯练习  2、跳台阶训练  3、200米变速跑  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 强上下肢协调能力训练 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年4 月24 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 灵敏性练习 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、绳梯练习  2、跳台阶训练  3、200米变速跑  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 强上下肢协调能力训练 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年4 月27 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 灵敏性练习 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、绳梯练习  2、跳台阶训练  3、200米变速跑  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 强上下肢协调能力训练 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年4 月29 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 灵敏性练习 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、绳梯练习  2、跳台阶训练  3、200米变速跑  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 强上下肢协调能力训练 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年5月6 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 弹跳力和力量练习 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、蹲杠铃  2、100米负重跑   1. 卧推练习 2. 手持哑铃摆臂练习   三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 强上下肢协调能力训练 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年5月8日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 弹跳力和力量练习 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、蹲杠铃  2、100米负重跑   1. 卧推练习 2. 手持哑铃摆臂练习   三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 强上下肢协调能力训练 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年5月13日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 弹跳力和力量练习 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、蹲杠铃  2、100米负重跑   1. 卧推练习 2. 手持哑铃摆臂练习   三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 强上下肢协调能力训练 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年5月15 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 弹跳力和力量练习 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、蹲杠铃  2、100米负重跑   1. 卧推练习 2. 手持哑铃摆臂练习   三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 强上下肢协调能力训练 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年5月20 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 耐力训练 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、250米加速跑  2、800米追逐跑   1. 仰卧起坐50个 2. 俯卧撑100个   三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 调整自己的呼吸节奏 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年5月22日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 耐力训练 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、250米加速跑  2、800米追逐跑   1. 仰卧起坐50个 2. 俯卧撑100个   三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 调整自己的呼吸节奏 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年5月25日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 耐力训练 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、250米加速跑  2、800米追逐跑   1. 仰卧起坐50个 2. 俯卧撑100个   三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 调整自己的呼吸节奏 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年5月27 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 耐力训练 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、250米加速跑  2、800米追逐跑   1. 仰卧起坐50个 2. 俯卧撑100个   三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 调整自己的呼吸节奏 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年5月29 日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 耐力训练 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、250米加速跑  2、800米追逐跑   1. 仰卧起坐50个 2. 俯卧撑100个   三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 调整自己的呼吸节奏 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年6月3日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跳远 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、助跑踏板练习  2、起跳腿入坑练习  3、助跑踏跳练习  4、深蹲跳练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 踏板要准 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年6月5日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跳远 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、助跑踏板练习  2、起跳腿入坑练习  3、助跑踏跳练习  4、深蹲跳练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 踏板要准 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年6月8日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跳远 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、助跑踏板练习  2、起跳腿入坑练习  3、助跑踏跳练习  4、深蹲跳练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 踏板要准 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年6月10日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跳远 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、助跑踏板练习  2、起跳腿入坑练习  3、助跑踏跳练习  4、深蹲跳练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 踏板要准 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年6月12日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跳远 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、助跑踏板练习  2、起跳腿入坑练习  3、助跑踏跳练习  4、深蹲跳练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 踏板要准 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年6月15日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跳远 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、助跑踏板练习  2、起跳腿入坑练习  3、助跑踏跳练习  4、深蹲跳练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 踏板要准 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年6月17日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跳远 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、助跑踏板练习  2、起跳腿入坑练习  3、助跑踏跳练习  4、深蹲跳练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 踏板要准 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年6月19日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跳远 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、助跑踏板练习  2、起跳腿入坑练习  3、助跑踏跳练习  4、深蹲跳练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 踏板要准 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年6月22日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跳远 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、丈量步点  2、蹲踞式跳远练习  3、全程助跑跳远练习  4、负重深蹲跳练习  5、50米加速跑练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 步点要准确，踏跳有力 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年6月24日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跳远 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、丈量步点  2、蹲踞式跳远练习  3、全程助跑跳远练习  4、负重深蹲跳练习  5、50米加速跑练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 步点要准确，踏跳有力 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年6月26日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跳远 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、丈量步点  2、蹲踞式跳远练习  3、全程助跑跳远练习  4、负重深蹲跳练习  5、50米加速跑练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 步点要准确，踏跳有力 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年6月29日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跳远 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、丈量步点  2、蹲踞式跳远练习  3、全程助跑跳远练习  4、负重深蹲跳练习  5、50米加速跑练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 步点要准确，踏跳有力 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年7月6日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 投掷垒球 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、徒手投掷练习  2、垒球投准练习  3、助跑投掷练习  4、卧推练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 挥臂有力，发力顺序由下到上 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年7月8日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 投掷垒球 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、徒手投掷练习  2、垒球投准练习  3、助跑投掷练习  4、卧推练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 挥臂有力，发力顺序由下到上 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年7月13日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 投掷垒球 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、徒手投掷练习  2、垒球投准练习  3、助跑投掷练习  4、卧推练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 挥臂有力，发力顺序由下到上 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年7月15日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 投掷垒球 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、徒手投掷练习  2、垒球投准练习  3、助跑投掷练习  4、卧推练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 挥臂有力，发力顺序由下到上 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年7月20日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 投掷垒球 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、徒手投掷练习  2、垒球投准练习  3、助跑投掷练习  4、卧推练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 挥臂有力，发力顺序由下到上 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年7月22日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 投掷垒球 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、徒手投掷练习  2、垒球投准练习  3、助跑投掷练习  4、卧推练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 挥臂有力，发力顺序由下到上 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年7月27日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 投掷垒球 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、徒手投掷练习  2、助跑投掷练习  3、上肢爆发力训练  4、投掷铅球练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 加强上肢力量训练 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年7月29日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 投掷垒球 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、徒手投掷练习  2、助跑投掷练习  3、上肢爆发力训练  4、投掷铅球练习  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 加强上肢力量训练 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年7月6日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跨越式跳高 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、助跑练习  2、助跑踏跳练习  3、原地倒杆练习  4、30米加速跑  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 加强下肢力量训练 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年8月5日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跨越式跳高 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、助跑练习  2、助跑踏跳练习  3、原地倒杆练习  4、30米加速跑  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 加强下肢力量训练 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年8月10日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跨越式跳高 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、助跑练习  2、助跑踏跳练习  3、原地倒杆练习  4、30米加速跑  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 加强下肢力量训练 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年8月12日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跨越式跳高 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、助跑踏跳练习  2、原地跨栏练习  3、落垫练习  4、30米加速跑  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 助跑踏跳要向上走 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年8月17日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跨越式跳高 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、助跑踏跳练习  2、原地跨栏练习  3、落垫练习  4、30米加速跑  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 助跑踏跳要向上走 |

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2021年8月19日

|  |  |
| --- | --- |
| 活动  内容 | 跨越式跳高 |
| 过  程  记  录 | 一、准备部分  1、热身跑250米X2  2、热身操  3、前踢腿、高抬腿、后踢腿、车轮跑、交叉跑  二、专项训练  1、助跑踏跳练习  2、原地跨栏练习  3、落垫练习  4、30米加速跑  三、结束部分 1、放松跑250米  2、静态拉伸放松  3、两人一组敲打放松 |
| 活动小结 | 助跑踏跳要向上走 |