**“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

2022年2月-----2022年8月

**翼伏堂”乡村学校少年宫 健行田径 组活动记录** 2022年 2月 15 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** 2022年 2 月 17 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** 2022年 2 月 19 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** 2022年 2月 22 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** 2022年 2 月24 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** 2022年 2月26 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** 2022年 3 月 1 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** 2022年 3 月3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** 2022年 3 月5 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** 2022年 3 月8 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** 2022年 3 月10 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** 2022年4 月19 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** 2022年4 月21 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** 2022年4 月23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** 2022年4 月26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** 2022年4 月28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** 2022年4 月30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** 2022年5月7 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** 2022年5 月10 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** 2022年5 月12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** 2022年5月14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** 2022年5月17 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** 2022年5 月19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** 2022年5月21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** 2022年5月24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** 2022年5月26 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** 2022年5月28 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** 2022年6月4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** 2022年6月7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** 2022年6月9 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** 2022年6月11 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** 2022年6月14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** 2022年6月16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** 2022年6月18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** 2022年6月21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** 2022年6月23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** 2022年6月25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** 2022年7月2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** 2022年7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** 2022年7月7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** 2022年7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、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** 2022年7月21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** 2022年7月23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** 2022年7月26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** 2022年7月28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** 2022年8月4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** 2022年8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** 2022年8月11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** 2022年8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** 2022年8月18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** 2022年8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、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 |