**蓟州区上仓中学线上教学大课间活动项目及方法指南**

**\*每日上下午必做内容：眼睛保健操**

**\*选做内容（自选1——2项）**

**一、 动态拉伸平衡能力**

**1.坐姿胸部拉伸**

**坐在椅子的前三分之一处，双手向后抓住椅背，身体前倾，**

**挺胸抬头，胸部和肩前侧有明显的牵拉感。练习时应注意臀部远**

**离椅背，身体前倾，主动挺胸抬头，肩部向后打开。**

**2.蹲姿手臂平举练习**

**双脚分开略宽于肩，脚尖稍微外展，屈膝下蹲双臂前平举至**

**水平掌心相对，坚持几秒后。膝盖与脚尖方向一致，腰背挺直。**

 **二、上肢力量**

**俯卧撑**

**身体俯卧撑于垫上，双手撑地略宽于肩，腰背挺直，双腿伸**

**直，手臂胸部发力将身体撑起。练习时从身体侧面看成一条直线。**

 **三、核心力量**

**1.单膝屈腿两头起**

**平躺在瑜伽垫上，曲膝脚尖勾起，手臂上举掌心相对。腹肌**

**收紧下背部贴在地面上，抬起上背还有一侧腿，双手触及小腿两**

**侧为一次。**

**2.交替提膝跳击掌**

**身体自然站立，腰背挺直，双臂侧平举，掌心向下同时左右**

**腿提膝交替跳跃，提膝的同时双手在大腿下侧击掌。要求，动作**

**尽可能轻盈、有弹性。**

**四、下肢力量**

**1.高抬腿**

**身体自然站立，挺直背部，目视前方，前脚掌着地、快速交**

**替抬腿、保持身体稳定，随着抬腿节奏、用力摆臂保持最快速度，**

**自然呼吸。**

**五、 跳跃能力**

**1.半蹲平移跳**

**双手交叉放于胸前，屈膝半蹲，起跳时大腿用力向侧面蹬出，**

**用大腿摆动的惯性带动身体跳跃，脚尖点地，左右交替跳跃。**

**2.十字象限跳**

**在平坦地面上画两条互相垂直的直线（可用胶带代替）将地**

**面分为四个象限，并标识数字，以顺时针方向写为 1234。采用**

**小跳沿顺时针按照 1-2-3-4-1 的路线循环跳跃。**

**六、灵敏能力**

**1.毽球**

**脚内侧踢球，膝关节向外张，大腿向外转动，稍有上摆，不**

**要过大，髋和膝关节放松，小腿向上摆，踢毽时踝关节发力，脚**

**放平，用内足弓部位踢球。**

**2.口令练习**

**数字对应动作，例如 1 下蹲、2 原地纵跳、3 原地双脚交叉**

**纵跳、4 开合跳，说数字做动作。听数字口令做相应动作。可以**

**亲子相互完成。**

 **七、有氧能力**

**1.跳绳**

**采用 4 分钟跳绳法，50 秒跳绳动作，中间加 10 秒钟的原地**

**踏步或者其他一些辅助动作，4 分钟内身体不能停下来，每 1 分**

**钟换一种跳绳方法，总共是一组下来 4 分钟。**

**2.跑步机或小区跑**

**围绕小区、公园、健身场所跑步或家中有跑步机的进行跑**

**20-30 分钟跑步练习。注意呼吸与节奏，采用两、三步一吸气，**

**两、三步一呼气。**

**八、练习要求及安全提示**

**1.做好锻炼前的场地、器材的检查，以确保锻炼时的安全。**

**2.运动时一定要穿好运动鞋，并检查口袋里是否有钥匙等尖**

**锐物品，注意把发卡和眼镜取下，避免锻炼时受伤。**

**3.严格按照正确动作规范进行锻炼，并根据自身情况完成相**

**应锻炼，不要盲目进行。假期锻炼要坚持循序渐进的原则，如果**

**之前没有运动习惯，应该从低强度开始逐渐过渡到中等强度，在**

**运动量和强度上可以适当降低。如果有长期锻炼经验且身体素较**

**好，可以适当提高锻炼强度。**

**4.做到科学锻炼，做好充分准备活动和放松练习，预防运动**

**受伤。**

1. **文明锻炼，不要影响他人正常生活和休息。**
2. **室外锻炼注意不聚集、不扎堆，做好疫情防控。**

**上仓中学体育组**

**2022年8月30日**