**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第二周课程**

**发展耐力素质练习**

**学程拓展**

**1、1分钟立卧撑**

　　撑由直立姿势开始，下蹲两手撑地，伸直腿成俯撑，然后收腿成蹲撑，再还原成直立。每次做1分钟，4～6组，间歇5分钟，强度为50～55%。要求动作规范，必须站起来才算完成一次练习。也可以穿上沙背心做该练习。或做立卧撑接蹲跳起，则强度稍大，做30次为一组，组间歇为10分钟。

**2、原地间歇高抬腿跑**

　　原地或前支撑做高抬腿跑练习。每组100～150次，6～8组，每组间歇2～4分钟，强度为55～60%，要求动作规范，不要求时间，但动作要不间断地完成，也可负重做练习，但每组练习次数及组数可适当减少。

**3、连续换腿跳平台**

　　平台高度30～45厘米，单脚放在平台上，另一脚在地上支撑，两脚交替跳上平台各30～50次，要求两臂协调配合，上体正直，重复3～5组，组间歇3分钟，强度55～65%。

**4、半蹲连续跳**

　　在草地上做连续向前双脚跳，落地成半蹲(膝关节90～100度角)，落地后迅速进行第二次。每组20～30次，(也可50～60米)，重复3～5组，组间歇5分钟，强度为55～60%。

**5、连续深蹲跳**

　　原地分腿站立，连续做原地深蹲跳起或在草地上向前深蹲跳。要求落地即起。每组20～30次或30～40米，重复3～5组，组间歇5～7分钟，强度55～65%。

**6、双摇跳绳**

　　原地做正摇跳绳，跳一次摇两圈绳，连续进行。每组跳30～40次，做4～6组，组间歇5分钟。强度为55～60%。该练习必须熟练掌握二摇一跳的技巧；心率必须在恢复到120次／分钟以下时，方可进行下一组练习。

**7、连续纵跳摸高**

　　在摸高器或篮球架下站立，连续纵跳双手摸高。每组30次，4～6组，组间歇2分钟。强度40～60%。

**8、连续跳起传接篮板球**

　　在篮下站立，双手持球跳起将球掷向篮板，待球弹回接球后再跳起掷球。连续30次为一组，4～6组，组间歇3分钟。强度为40～60%。不要求跳起高度，但动作必须连贯、协调不间断。

**9、俯卧撑或俯卧撑移动**

　　在垫上连续做俯卧撑30次为一组，4～6组，或成屈臂俯卧撑姿势，用双臂双脚力量左右移动，每组20～30次，4～5组，组间歇4分钟。强度为50～55%。俯卧撑时身体要保持伸直。移动时始终保持屈臂俯卧撑姿势。

**10、收腹举腿静力练习**

　　在双杠、吊环或垫上做收腹举腿(直角支撑)动作，每次静止1～2分钟。3～5次，间歇5分钟。强度为40～50%。静止时躯干与大腿间的夹角不能大于100度角，静止时间由30秒开始，逐渐增加。

**11、半蹲静力练习**

　　躯干伸直，屈膝约90成半蹲姿势后静止30秒至1分钟。4～6次，间歇5分钟。强度为40～50%。每次练习结束要放松肌肉，做些按摩摆腿或放松跑活动。

**12、原地间歇高抬腿跑**

　　原地做快速高抬腿练习。如发展非乳酸性无氧耐力，则可做每组5秒、10秒、30秒钟快速高抬腿练习，做6～8组，间歇2～3分钟。强度为90～95%。要求越快越好。为发展乳酸性无氧耐力，则可做1分钟练习，或100～150次为一组，6～8组，每组间歇2～4分钟。强度为80%，要求动作规范。也可前支撑做高抬腿跑练习。

**13、高抬腿跑转加速跑**

　　行进间高抬腿跑20米左右转加速跑80米。重复5～8次，间歇2～4分钟。强度为80～85%。

**14、球场往返跑**

篮球场端线站立，听口令起跑至对面端线后再转身跑回。每组往返4～6次，重复4～6组，强度为60～70%。

**15、往返运球投篮**

在篮球场，由一端线运球至另一篮下投篮后，再运球返回投篮。每组往返4次，4～6组，组间歇3分钟，强度为55～60%。投持不限方式，要投中反返回。

**16、运球绕障碍**

篮球场上纵向放置5个障碍物，间距2米，听信号后做快速运球绕过障碍物往返跑，也可以竞赛方式计时。不得触碰障碍物。每组往返3～5次，3～5组，组间歇5分钟。

也可在浏览器中搜索：“青少年体适能”或“青少年耐力素质练习”，如：

<https://space.bilibili.com/513121441?from=search&seid=847153653165229987>

通过参考书籍和网络视频练习后，同学们可尝试自行研发新练习方法进行练习。