

居家健身云端挑战——快乐健身体能练习

项目名称：居家健身—体能练习

报名时间：07月18日08:00——07月24日23:00

报名人数上限：100人

招生范围：小学五、六年级——初中三年级

报名要求：身体状况良好、无遗传病史，提前下载并会使用钉钉软件和腾讯会议软件。

活动形式：网络面对面授课

教师简介：

姓名	单位	职称	所教学科	擅长领域
白新明	北京市通州区青少年活动中心	一级教师	体育活动	篮球、羽毛球
侯小波	北京市通州区运河中学	二级教师	体育与健康	田径、体能
杨 浩	北京市通州区运河中学	二级教师	体育与健康	田径、体能

项目简介：

体能训练是进行力量训练、速度训练、有氧、无氧耐力训练、柔韧和协调训练等。体能是人体引发运动的心肺功能支撑的大小（心肺系统的能力），取决于人体运动系统动力学应用的强度与范围（骨、关节、肌肉的能力）。

本阶段四节课，每节课从热身活动开始、基本部分、小组比赛、放松练习、到布置课后作业结束，每节课60分钟。向大家介绍了与体能相关的居家练习方法，从而提高自身力量、有氧、无氧耐力、柔韧和协调素质。由侯小波老师，杨浩老师带领大家进入挥汗如雨的课堂，大家做好准备，想提高身体素质就要有辛勤的付出！内容如下：

1. 基础力量练习
2. 速度耐力相关的大循环练习
3. 心加强心肺功能练习

4. 有氧、无氧相结合练习

希望大家在课堂中所学可以分享给家人、朋友，从自身做起，带动身边人加入到体能训练的大课堂中！也许下一个体能师就是你！

活动中需要学生准备的物品：

瑜伽垫（选取练习位置时要保证周边安全、无异物）

活动详细信息：

	活动日期	活动时段	活动名称	活动内容简介	活动要求	辅导教师
第一次活动	07 月 25 日	15:00—16:00	基础力量练习	热身、观看视频、基础练习、放松	准备瑜伽垫 场地安全、 身体健康	白新明 杨 浩
第二次活动	07 月 26 日	15:00—16:00	速度耐力练习	热身、观看视频、基础练习、放松	准备瑜伽垫 场地安全、 身体健康	白新明 杨 浩
第三次活动	07 月 27 日	15:00—16:00	心肺功能练习	热身、观看视频、基础练习、放松	准备瑜伽垫 场地安全、 身体健康	白新明 侯小波
第四次活动	07 月 28 日	15:00—16:00	有氧无氧结合练习	热身、观看视频、基础练习、放松	准备瑜伽垫 场地安全、 身体健康	白新明 侯小波