

北京市陈经纶中学分校实验学校

新初一体育暑假作业

一、目标

体育锻炼是学生居家学习生活促进身心健康的有效手段和最佳方式，北京市陈经纶中学分校实验学校体育组本着安全第一的原则，科学合理地安排适宜居家锻炼的内容。暑假阶段（疫情阶段），建议学生每日坚持强身健体。

二、内容

以课间操的学习落实为主，同时加入疫情期间居家适宜的体能锻炼。

三、具体落实方式

课间操观看学校视频资源模仿练习

课间操时间阶段安排：

第一周：学习+复习《舞动青春》

第二周：学习+复习《放飞理想》

第三周：学习+复习《PalaPala》

第四周：学习+复习《跑跳操》

第五周：学习+复习《山之颂》

第六周：五套操完整复习

四、课间操视频资源.mp4

13号班主任教师下发

五、身体素质练习内容安排

时间	训练项目及训练量	要求
星期一	1、深蹲跳 25 次/组×3 组 2、俯卧撑 25 次/组×3 组	1、深蹲跳挺胸收腹，收紧臀部（每一次跳起的高度要达到本人最高点） 2、俯卧撑全身挺直，平起平落
星期二	1、原地高抬腿 30 次/组×3 组 2、仰卧起坐 30 次/组×3 组	1、高抬腿身体直立不后仰，动作频率要快 2、动作连贯不间断
星期三	1、原地跳绳 1min×3 组(单摇) 2、立卧撑 15 次/组×3 组	1、跳绳 1 分钟不间断 2、立卧撑动作连贯
星期四	1、长跑 30min(或跑楼梯) 2、平板支撑 1min×3 组	1、长跑后进行全身拉伸放松 2、平板支撑不塌腰
星期五	1、收腿跳 20 次/组×3 组 2、立定跳 20 次	1、收腿跳大腿与地面平行，不后仰 2、立定跳设立目标，赶超目标

六、注意事项

1、暑假期间仍处特殊时期，请大家合理安排运动负荷，有身体疾病的学生可少做或不做，着适合的运动服，注意场地安全，总之以安全第一为原则。

2、注意合理安排布置时间，不要给生活居民带来不必要的影响。

3、特殊时期，请各位同学注意防护，保障自己及家人的平安健康。