**无锡市锡山实验小学阳光体育运动安排表及体能练习菜单**

**2025.9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **年级**  **周次** | **五年级** | **年级**  **周次** | **五年级** |  | **体能素质练习方法** | | | |
| **一** | 队列队形 | **十一** | 足球 | **心肺**  **耐力** | 跳绳 | 耐久跑 | 障碍跑 |
| **二** | 跳绳 | **十二** | 篮球 |
| **三** | 跳绳 | **十三** | 跳绳 | **肌肉**  **耐力** | 悬垂 | 支撑 | 连续跳 |
| **四** | 跳绳 | **十四** | 跳长绳 |
| **五** | 跳绳 | **十五** | 跳长绳 | **柔韧性** | 踢腿 | 横纵叉 | 体前屈 |
| **六** | 跳绳 | **十六** | 跳绳 |
| **七** | 跳绳 | **十七** | 跳长绳 | **协调性** | 投掷 | 敏捷圈 | 绕杆跑 |
| **八** | 跳绳 | **十八** | 跳绳 |
| **九** | 篮球 | **十九** | 踢毽 | **爆发力** | 纵跳摸 | 立卧撑 | 冲刺跑 |
| **十** | 足球 | **二十** | 跳长绳 |

注：各班按照实际情况可适当调整。