附件1

2021暑期“自选菜单式”体育作业

小学内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **力量跳跃类** | **耐力类** | **兴趣类** |
| 1. 立卧撑
2. 立定跳远
3. 仰卧起坐
4. 坐位体前屈
 | 1. 计时慢跑（建议跑道）
2. 跳 绳
3. 爬 山
 | 1. 游 泳
2. 球类项目
 |

初中内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **力量跳跃类** | **耐力类** | **兴趣类** |
| 1. 俯卧撑
2. 引体向上（男生）
3. 立定跳远
4. 前掷实心球
5. 仰卧起坐
6. 坐位体前屈
 | 1. 计时慢跑（建议跑道）
2. 跳 绳
3. 自行车骑行
4. 爬 山
 | 1. 游 泳
2. 球类项目
 |

高中内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **力量跳跃类** | **耐力类** | **兴趣类** |
| 1. 俯卧撑
2. 引体向上（男生）
3. 立定跳远
4. 仰卧起坐
5. 坐位体前屈
 | 1. 计时慢跑（建议跑道）
2. 单摇跳绳
3. 集体跳大绳
4. 自行车骑行
5. 爬 山
 | 1. 游 泳
2. 球类项目
 |

菜单训练要求：

1..自主选择，每天锻炼总时间不少于一小时；

2.类别内内容可以多选和单选；

3.在学练前一定做好热身准备活动及结束后拉伸放松活动；

4.如使用器械或者外出游泳、爬山、骑车等方式锻炼，请家长陪同。

附件2

“争做运动达人，喜迎杭州亚运”

体育暑假作业完成情况登记表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日 期** | **锻炼项目及时间** | **签字** | **日 期** | **锻炼项目及时间** | **签字** |
| 7月6日 | 　　 | 　 | 8月1日 |  | 　 |
| 7月7日 |  | 　 | 8月2日 |  | 　 |
| 7月8日 |  | 　 | 8月3日 |  | 　 |
| 7月9日 |  | 　 | 8月4日 |  | 　 |
| 7月10日 |  | 　 | 8月5日 |  | 　 |
| 7月11日 |  | 　 | 8月6日 |  | 　 |
| 7月12日 |  | 　 | 8月7日 |  | 　 |
| 7月13日 |  | 　 | 8月8日 |  | 　 |
| 7月14日 |  | 　 | 8月9日 |  | 　 |
| 7月15日 |  | 　 | 8月10日 |  | 　 |
| 7月16日 |  | 　 | 8月11日 |  | 　 |
| 7月17日 |  | 　 | 8月12日 |  | 　 |
| 7月18日 |  | 　 | 8月13日 |  | 　 |
| 7月19日 |  | 　 | 8月14日 |  | 　 |
| 7月20日 |  | 　 | 8月15日 |  | 　 |
| 7月21日 |  | 　 | 8月16日 |  | 　 |
| 7月22日 |  | 　 | 8月17日 |  | 　 |
| 7月23日 |  | 　 | 8月18日 |  | 　 |
| 7月24日 |  | 　 | 8月19日 |  | 　 |
| 7月25日 |  | 　 | 8月20日 |  | 　 |
| 7月26日 |  | 　 | 8月21日 |  | 　 |
| 7月27日 |  | 　 | 8月22日 |  | 　 |
| 7月28日 |  | 　 | 8月23日 |  | 　 |
| 7月29日 |  | 　 | 8月24日 |  | 　 |
| 7月30日 |  | 　 | 8月25日 |  | 　 |
| 7月31日 |  | 　 | 8月26日 |  | 　 |