 **3-4 4-5 运动小将**

**第1个月 第一周 时长45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **稳定性技能 动作技能：一字滚翻** | | | | | | |
| **项目** | **教学内容** | **器材及教学建议** | **教学方法及动作要领** | **教学情景、用语** | **组次/时间** | **发展、训练目的** |
| **热**  **身** | **操化** |  | **方法；**  **教练带领小朋友进行操化热身**  **进阶：**  **教练带领小朋友在场地中，跟随音乐进行操化训练** | **用语：**  **该游戏需要教练释放自己，充分发挥肢体，用语言和肢体动作来吸引孩子做出动作。** | **5分钟** | **目的：**  **让孩子的身体做好运动的准备。**  **加强孩子对肢体的认知与身体空间感的熟悉度。** |
| **活动阶段** | **技能：滚翻**  **一字滚翻（稳定技能）**  **确保滚翻时的姿态重点是滚翻时的身体动作要领保持身体收紧的状态。** | **器材：**  **四折垫**  **建议：**  **做好准备动作，持续注意动作要领** | **方法：**  **身体立直躺好，两臂伸直放置头上(保护头部)双腿并拢，身体保持收紧状态，进行翻滚** | **用语：**  **可让其他孩子坐地观看一个孩子练习，以达到纠正错误动作的目的。** | **4-6分钟** | **目的： 学习滚翻基础动作** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **教学内容** | **器材及教学建议** | **教学方法及动作要领** | **教学情景、用语** | **组次/时间** | **发展、训练目的** |
| **4**  **活**  **动**  **阶**  **段** | **技能强化、协调：**  **佩奇去旅游**  **模拟冰棍** | **器材：**  **平衡木 四折垫 楼梯 组合。**  **建议：**  **助理教练要组织好队伍，小朋友依次出发。** | **方法：**  **小朋友从起点出发经过独木桥变身冰棍一直滚翻，翻越楼梯障碍到终点后快速返回。**  **要领：不要从独木桥上掉下来，一直滚翻时不用偏离滚翻路线** | **情景： 模拟小猪佩奇去旅游时变身冰棍 完成任务** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化平衡能力，滚翻稳定性技能，。** |
| **活动阶段** | **四肢平衡运动：**  **长颈鹿过山洞** | **器材：**  **分体式单杠 标志盘 上坡垫 组合** | **方法；手脚爬行过绳梯 长颈鹿钻山洞 爬过小山坡** | **情景：**  **模拟长颈鹿钻山洞过程** | **6-8分钟** | **目的：**  **提高四肢协调和平衡。发展运动平衡和协调性。** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **教学内容** | **器材及教学建议** | **教学方法及动作要领** | **教学情景、用语** | **组次/时间** | **发展、训练目的** |
| **活动4阶段** | **灵敏素质：**  **变相跑移动** | **器材：**  **标志桶 标志盘**  **建议：**  **孩子在起点成队列队形。** | **方法；**  **起点出发，分别朝向四个方向奔跑到达每处标志桶的时候把地方标志盘放置标志桶顶端** | **情景： 变身蜘蛛侠 城市穿梭** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强孩子的心肺耐力，提升灵敏素质** |
| **活动阶段** | **平衡协调：** | **器材：平衡木 标志桶标志杆**  **建议：**  **将小朋友分成人数相等的两队 进行比赛** | **方法：**  **游戏开始，小朋友一次经过平衡木 平衡木上设立了障碍 要学会保持身体平衡跨国障碍物 到达终点** |  | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **发展身体平衡和协调性，提升感统认知能力** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **教学内容** | **器材及教学建议** | **教学方法及动作要领** | **教学情景、用语** | **组次/时间** | **发展、训练目的** |
| **放**  **松整**  **理** | **儿童瑜伽** | **器材：** | **完成拉伸运动和敲打放松** |  | **5分钟** | **目的：**  **放松身体以恢复疲劳，避免伤痛。** |
| **2创**  **新**  **反**  **馈** |  | | | | | |