 **3-4 4-5 运动小将**

**第1个月 第二周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **移动技能：跳 动作技能：双脚跳（起跳姿态，踝关节的位置）** | | | | | | |
| **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** | **游戏：**  **抢数字** | **器材：数字垫** | **方法；**  **将数字垫无规则的打乱，教练带小朋友围绕场地行走，跑动，模仿小动物行走。教练喊出数字，小朋友快速的找出** | **用语：**  **该游戏需要教练释放自己，充分发挥想象力，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。**  **加强孩子对于数字的认知与身体空间感的熟悉度。** |
| **活动阶段** | **技能：弹跳**  **小兔跳（移动技能）**  **确保双脚同时起跳。**  **重点是起跳姿态，双脚位置。**  **踝关节（起跳蹬伸，落地缓冲，声音问题）** | **器材：**  **体能环**  **建议：**  **孩子双脚从体能环内跳进跳出** | **方法：**  **双脚自然分开，与髋同宽。起跳前弯曲双膝，双臂向后伸展，起跳时，蹬地向前上方，配合手臂上摆，手臂向前，向上方摆动。（手臂高过头顶）双脚同时起跳并落地，双臂向下运动并落下。**  **跳跃时，膝关节不要超过脚尖** | **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： 学习双脚跳的标准动作** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活**  **动**  **阶**  **段** | **技能强化、协调：**  **疯狂的过山车** | **器材：**  **标志桶 标志杆 组合**  **建议 ：**  **摆放一高一低 跳—钻—跳 过程** | **方法：**  **小朋友从低栏架上双脚跳过，模拟过山车上坡，从标志桶组合中钻过，模拟山车过山洞** | **情景： 模拟跟爸爸妈妈在游乐园玩过山车游戏** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化跳跃姿态和手脚协调能力** |
| **4**  **活动阶段** | **训练运动：**  **袋鼠跳** | **器材：**  **标志桶 跳袋 若干** | **方法； 小朋友穿上跳袋，从起点出发 利用双脚跳动作出发，中途遇到标志桶障碍物时，要围绕障碍物跳一圈再次出发，到达终点后，在两侧快速跳跃回起点**  **也可将标志桶摆放成一个圆圈，穿上跳袋后围绕圆圈跳** | **情景：**  **模拟袋鼠妈妈** | **5组**  **8-10分钟** | **目的：**  **跳跃移动运动技能。**  **发展运动平衡性。** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **4**  **活动阶段** | **弹跳素质：**  **小兔去洗澡** | **器材：**  **跳板 六角垫 组合栏架 圆形梯 组合**  **建议：**  **孩子在起点成队列队形。** | **方法；**  **起点出发，快速跳过组合栏架，利用踏板起跳，跳到八角垫上，（动作流畅连贯）下后跳进水池在跳出 两侧快速返回** | **情景模拟：**  **天气越来越热了 小白兔们在炎热的天气要去洗澡 路途要经过小山才能到达有水源的地方** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强孩子的弹跳和灵敏素质** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动阶段** | **素质训练：**  **障碍赛道** | **器材；**  **八角垫 跨栏 体能环 口袋 组合** | **方法：**  **起点出发，手持口袋，依次从低到高 （八角垫低到高） 到终点 将口袋放入体能环内 。返回时在依次跨过跨栏** |  | **5组**  **8-10分钟** | **目的：**  **增强身体敏捷** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |  | **建议：**  **听清教师的口令，按要求做出相应动作，否则算错。** | **拉伸，放松，敲打，深呼吸** |  | **5分钟** | **目的：**  **放松身体以恢复疲劳，避免伤痛。** |
| **创**  **新**  **反**  **馈** |  | | | | | |

****