**3-4 4-5 运动小将**

**第1个月 第四周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **移动技能：助跑跳远 双脚跳** | | | | | | |
| **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：**  **圈圈大龙球** | **器材：**  **大龙球** | **方法；**  **所有小朋友手拉手 围成一个圈，将大龙球放置圈内，（只可以用脚，手不能松开）**  **建议；先可以原地，效果好可以移动** | **注意提升小朋友的氛围** | **5分钟** | **目的：**  **让孩子的身体做好运动的准备。**  **加强孩子对身体灵敏度和反应能力** |
| **活动阶段** | **技能：助跑跳远**  **（移动技能）**  **助跑是急行跳远最关键的技术，助跑速度要快，节奏感强有弹性，踏跳时不能减速。** | **器材：**  **垫子** | **方法：**  **利用垫子 长度 ，让小朋友完成跳跃 看谁跳跃的远** | **注意事项：**  **注意讲解动作要领** | **3-5分钟** | **目的： 学习助跑跳远技巧 增强弹跳素质** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **袋鼠障碍赛** | **器材：**  **障碍垫 八角垫 平衡盘 标志桶 组合** | **方法：**  **起点出发 ，先跳过障碍垫 在依次跳到八角垫 （中-高-低），再跳到平衡盘，返回时S跑 绕过标志桶** | **情景： 像袋鼠跳一样去越过层层障碍到达终点** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化双脚跳训练，增强身体敏捷素质** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **冲锋我最棒** | **器材：**  **跳马 体能环 栏架组合** | **方法； 助跑，翻过跳马，进过体能环 交叉双脚跳，再进过组合栏架（高爬低跳）** | **情景：** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **增强弹跳能力和反应速度** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **弹跳素质：**  **阳光彩虹小白马** | **器材：**  **跳板，八角垫，斜坡垫，楼梯，彩虹桥 组合** | **方法；**  **利用跳板调到八角垫上，再从八角垫跳下，跳到斜坡垫上，在斜坡垫上飞跃到楼梯上，爬到彩虹桥上，到达终点** | **教练注意动作保护，在起跳过程中存在一些危险性。注意动作示范讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强弹跳和反应速度 灵敏素质** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动阶段** | **素质训练：**  **引体向上** | **器材；**  **单杠** | **方法：**  **教练保护（帮助）完成引体向上** | **注意事项：**  **强调手臂力量，身体控制，身体收紧** | **5组**  **8分钟** | **目的：**  **增强，上肢等综合素质 ，技巧教学** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **放松环节** | **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** |  | | | | | |

****