**3-4 4-5 运动小将**

**第10个月 第1周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **综合素质身体训练及技巧训练** | | | | | | |
| **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：**  **操化** | **器材：** | **方法；** | **用语：** | **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：**  **组合技能训练** | **器材：**  **暴力跳箱**  **斜坡垫**  **地垫** | **方法：**  **双臂支撑跳跃至暴力跳箱上，腾空跳跃至斜坡垫上，在地垫上进行前滚翻动作** | **注意：**  **动作教学连贯，循环训练** | **3-5分钟** | **目的：**  **技巧难度综合素质训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  | **技能强化、协调：** | **器材：**  **小乌龟壳** | **方法：**  **两手各握一只小乌龟壳，进行手脚爬。** | **要求： 在手脚爬过程中，小乌龟壳不要脱离手掌，重心尽量在双臂上。** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **手脚爬强化训练**  **上肢力量训练** |
| **活动阶4段** | **训练运动：** | **器材：**  **暴力跳箱若干** | **方法： 间隔摆放暴力跳箱，利用手臂支撑跳的动作来完成。** | **注意：**  **教练示范讲解，注意安全保护，过程中身体容易前倾，教练贴身辅助保护** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **技能提升训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **身体素质：** | **器材：**  **攀岩墙** | **方法；**  **爬至攀岩墙中部，进行横向攀岩移动，循环进行。** | **注意：**  **教练示范讲解，在攀岩过程中教练双臂举起进行保护。在完成动作过程中提醒双手或双脚不可同时踩在同一固点上。** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **综合身体素质训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |  | | | | | |

****