**3-4 4-5 运动小将**

**第10个月 第2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：** | **器材：**  **体能环** | **方法：**  **每个小朋友两个体能环，交替双脚跳，转身拿后面跳过的体能环（脚不可出体能环外）** | **注意：**  **动作教学连贯，循环训练** | **3-5分钟** | **目的：**  **腿部力量强化训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **长绳** | **方法：**  **将长绳摆放一条直线，利用1234的步伐进行步伐训练** | **要求： 在过程中脚不要踩到绳子** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **步伐训练灵敏素质训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **平衡木** | **方法： 利用平衡木进行前进后退爬训练**  **可进行对抗竞赛形势进行训练**  **（可加难度，在平衡木一端放置暴力跳箱加告诉，提升动作难度）** | **注意：**  **教练示范讲解，**  **注意安全保护，** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **平衡能力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **4**  **活动阶段** | **身体素质：**  **组合障碍赛道** | **器材：**  **三角连体 斜坡垫 暴力跳箱 长绳 平衡木** | **方法；**  **三角连体—斜坡垫—暴力跳箱—长绳（步伐动作）--平衡木（后退爬动作）** | **注意：**  **教练示范讲解** | **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** |  | | | | | |

****