**3-4 4-5 运动小将**

**第10个月 第3周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **综合素质身体训练** | | | | | | |
| **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：**  **暴力跳箱** | **方法：**  **纵向摆放暴力跳箱，手臂支撑于地面，脚背放置暴力跳箱上，保持横向移动，围绕暴力跳箱完成一周** | **注意：**  **教练注意示范动作**  **身体与地面保持平行** | **3-5分钟** | **目的：**  **上肢力量强化** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **利用场地** | **方法：**  **后退爬** | **要求： 教练示范动作** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **四肢灵活能力** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **篮球 标志桶** | **方法：**  **单手背后，单手手扶篮球，S 型围绕标志桶进行前进** | **注意：**  **教练示范讲解** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **灵敏能力训练加强专注力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活4动阶段** | **身体素质：**  **组合障碍赛道** | **器材：**  **小双杠 \*1 暴力跳箱\*1 组合栏架 \*3 跳马** | **方法；**  **小双杠一端放置暴力跳箱上—连续跳跃组合栏架—翻越跳马** | **注意：**  **教练示范讲解**  **小双杠处教练注意安全保护** | **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** |  | | | | | |

****