**3-4 4-5 运动小将**

**第10个月 第4周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **上肢力量下肢力量身体素质训练** | | | | | | |
| **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** |
| **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：**  **利用场地** | **方法：**  **背部靠墙，下蹲，大腿平行于地面** | **注意：**  **教练注意示范动作**  **教练计时**  **一组一分钟**  **3组** | **3-5分钟** | **目的：**  **下肢力量强化** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **半球 \*8踏板\*4** | **方法：**  **将半球放置踏板两端，将踏板跳高，（11111），在踏板上完成双脚跳动作** | **要求： 教练示范动作 控制节奏**  **膝盖弯曲动作做出来** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **下肢力量训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **踏板 \*6半球 \*6** | **方法：**  **将踏板对称摆放 在对称摆放半球**  **用手脚爬的形式进行运动** | **注意：**  **教练示范讲解** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **平衡能力训练 上肢力量训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **上肢强化** | **器材：**  **暴力跳箱 手环** | **方法；**  **每个小朋友小脚搭在高的跳箱上，手臂支撑在低的跳箱上。听到哨声 左手手交替更换手环** | **注意：**  **教练示范讲解**  **加组进行** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **上肢力量和控制能力训练** |

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

****