**3-4 4-5 运动小将**

**第11个月 第1周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **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：**  **臂力训练** | **器材：**  **踏板** | **方法：**  **纵向摆放踏板 利用手臂力量完成1234 动作 手脚爬前行** | **注意：**  **教练注意示范动作** | **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：**  **半球 \*8踏板\*8** | **方法：**  **每个踏板一端放置一个半球，S型交替摆放 ，做手脚支撑横向移动，（左右左右摆放）** | **要求： 教练示范动作**  **强化身体平衡** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **平衡控制能力训练** |
| **活动阶4段** | **训练运动：** | **器材：**  **标志桶 标志盘 \*5** | **方法：**  **设置起点，手脚爬出发，到达终点处取回标志盘，快速跑回起点 ，再次出发（终点处可设置5个标志盘）** | **注意：**  **教练示范讲解**  **对抗竞赛形式** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **体能耐力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活动阶段** | **身体素质：**  **仰卧举腿** | **器材：**  **暴力跳箱** | **方法；**  **小朋友躺下垫子或者跳箱上 ，躺平，双腿并拢伸直，听哨声完胜仰卧举腿动作** | **注意：**  **教练示范讲解**  **加组进行** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **增强腹部力量** |

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

****