**3-4 4-5 运动小将**

**第11个月 第2周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **耐力平衡综合身体素质训练** | | | | | | |
| **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：**  **前滚翻** | **器材：**  **斜坡垫\*2 地垫** | **方法：**  **依次完成前滚翻**  **顺序**  **斜坡垫---斜坡垫---地垫** | **注意：**  **教练注意示范动作** | **3-5分钟** | **目的：**  **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** |
|  | **技能强化、协调：**  **平衡强化** | **器材：**  **踏板 半球** | **方法：**  **将脚放置半球上，手臂放置踏板上，完成支撑动作** | **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** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **标志桶 分体式单杠 标志盘** | **方法：**  **设置起点，将分体式单杠 横竖横竖摆放。分体单杠处进行手脚爬穿越。拿去标志盘快速跑回。** | **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** |
| **4**  **活动阶段** | **身体素质：**  **障碍赛** | **器材：**  **标志桶 斜坡垫 暴力跳箱** | **方法；**  **设置起点，经历斜坡垫 翻越暴力跳箱，去标志盘后 快速跑回。** | **注意：**  **教练示范讲解**  **分组对抗，竞赛模式** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **翻越能力耐力训练** |

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

****