**3-4 4-5 运动小将**

**第11个月 第3周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **技巧能力身体素质训练** | | | | | | |
| **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：**  **跳马** | **器材：**  **跳马箱** | **方法：**  **助跑 双臂支撑起跳，双腿左右打开，越过跳马箱，完成动作** | **注意：**  **教练注意示范动作讲解**  **注意安全保护** | **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：** | **器材：**  **踏板\*3 平衡木** | **方法：**  **开合跳出发 --- 利用平衡木完成手脚支撑横向移动---最后单脚双脚跳交替 到达终点** | **要求： 教练示范动作** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **身体灵敏能力训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **熊脑挂臂** | **器材：**  **三角连体** | **方法：**  **双手把住三角连体顶端，双脚踩到三角连体侧面上，横向移动** | **注意：**  **教练示范讲解**  **注意安全保护** | **5组**  **5-8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** |
| **活动阶段** | **身体素质：**  **障碍赛道** | **器材：**  **斜坡垫 蹦床 暴力跳箱 跳马** | **方法；**  **斜坡垫出发---跳到蹦床上—起跳到暴力跳箱上—跳跃跳马后—到蹦床上—最后起跳到暴力跳箱**  **依次按顺序完成** | **注意：**  **教练示范讲解** | **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** |  | | | | | |

****