**3-4 4-5 运动小将**

**第11个月 第4周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **上肢爆发力训练** | | | | | | |
| **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** |
| **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：**  **赛车手** | **器材：**  **斜坡垫** | **方法：**  **手臂支撑于地面，双腿伸直抬起，教练控制好依次越过斜坡垫。像推小车一样向前移动，** | **注意：**  **教练注意示范动作讲解**  **注意安全保护** | **3-5分钟** | **目的：**  **强化上肢力量** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  | **技能强化、协调：**  **单杠** | **器材：**  **单杠** | **方法：**  **起跳支撑**  **双手抓杠于肩同宽，挑起手臂支撑，双腿并拢** | **要求： 教练示范动作**  **安全保护** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **技巧性训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **团队型训练** | **器材：**  **体能环** | **方法：**  **团队型训练**  **所有人站一横排或一圈**  **双手拉起 在手不可松开的情况下 穿越体能环。** | **注意：**  **教练示范讲解** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **肢体训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **4**  **活动阶段** | **身体素质：** | **器材：**  **拉力带 标志盘** | **方法；**  **将拉力带带到小朋友肚子上，小朋友向前移动，最大力气拉大距离，够取标志盘，教练控制力道，拉拉力带一端** | **注意：**  **教练讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **爆发力训练** |

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

****