**3-4 4-5 运动小将**

**第12个月 第1周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **下肢爆发力训练** | | | | | | |
| **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：**  **前滚翻** | **器材：**  **地垫** | **方法：**  **在平面上完成前滚翻动作** | **注意：**  **教练注意示范动作讲解**  **注意安全保护**  **要求前滚翻动作连贯标准** | **3-5分钟** | **目的：**  **强化技能训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **前滚翻强化** | **器材：**  **地垫 斜坡垫** | **方法：**  **连续设置可前滚翻教具进行前滚翻训练** | **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：**  **夹球双脚跳** | **器材：**  **小球 标志桶** | **方法：**  **起点出发，双腿夹住小球，向前双脚跳，过程中球不能掉下来，到终点后围绕标志桶绕一圈后原路返回** | **注意：**  **教练示范讲解**  **可进行对抗形式训练** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **下肢力量训练** |

****

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活动阶段** | **身体素质：**  **借力跳** | **器材：**  **暴力跳箱 小楼梯** | **方法；**  **助跑 脚踩小楼梯侧面跳起，起跳到暴力跳箱上（教练根据能力添加暴力跳箱高度）** | **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** |  | | | | | |

****