3-4 4-5 运动小将

**第12个月 第2周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **灵敏素质训练** | | | | | | |
| **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：**  **强化S 型跑** | **器材：**  **标志杆 标志桶 分体式单杠等** | **方法：**  **在场地设置障碍物，要利用S型跑动作躲避所有障碍物** | **注意：**  **教练注意示范动作讲解** | **3-5分钟** | **目的：**  **强化身体灵敏训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **实心球** | **方法：**  **双手将实心球举置头顶，听教练哨声一声一投掷，走到投掷点处等待哨声继续投掷** | **要求： 教练示范动作** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **上肢力量和技巧强化** |
| **4活动阶段** | **训练运动：**  **折返跑** | **器材：**  **标志桶** | **方法：**  **可进行小组对抗模式进行对抗，触摸标志桶进行折返跑训练** | **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：**  **折返跑素质训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活动阶段** | **身体素质：** | **器材：**  **半球** | **方法；**  **双手双脚分别放置半球上，听哨声抬起左臂后放下，再听哨声抬起右臂后放下** | **注意：**  **教练讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **控制平衡能力训练** |

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

****