**3-4 4-5 运动小将**

**第12个月 第3周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **反应能力素质平衡能力素质训练** | | | | | | |
| **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：** | **器材：**  **标志杆 \*4-6** | **方法：**  **教练为圆心，在周围设置不同方向的标志杆障碍物，小朋友手臂撑于地面，将脚抬起放置教练手中。手臂转圈移动。** | **注意：**  **教练注意示范动作讲解** | **3-5分钟** | **目的：**  **强化上肢力量身体灵敏训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **三角连体** | **方法：**  **对称摆放三角连体，双臂支撑一侧双脚踩住一侧，进行手脚支撑动作** | **要求： 教练示范动作** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **上肢力量和核心力量强化** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **半球** | **方法：**  **每人一个半球，听哨声双脚跳到半球上，听哨声跳下，教练控制节奏，由慢到快** | **注意：**  **教练示范讲解**  **注意安全** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **反应能力和平衡能力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **4活动阶段** | **身体素质：** | **器材：**  **标志桶 半球\*8 标志盘** | **方法；**  **设置起点，出发最后速度踩过每一个半球，到达终点拿起标志盘原路返回，继续出发** | **注意：**  **教练讲解**  **对抗形式进行训练** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **控制平衡能力训练，速度训练** |

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

****