**3-4 4-5 运动小将**

**第12个月 第4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：**  **半球\*4 踏板\*3 支撑物\*3** | **方法：**  **半球—踏板中间支撑（跷跷板形式）--半球--踏板中间支撑—半球--踏板中间支撑---半球**  **按此摆放后进行手脚爬移动** | **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：**  **高空平衡木** | **器材：**  **暴力跳箱 平衡木** | **方法：**  **将平衡木摆放到暴力跳向上**  **暴力跳箱摆放至平衡木两端**  **进行小螃蟹行走** | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解 安全保护** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **胆量和平衡训练** |
| **活动阶4段** | **训练运动：**  **变相 双脚退** | **器材：**  **长绳** | **方法：**  **将长绳摆放成一条直线，左右左右双脚跳出发，进行左右双脚变相跳训练** | **注意：**  **教练示范讲解**  **不要踩到长绳** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **跳跃变相能力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活动阶段** | **身体素质：** | **器材：**  **分体式单杠 标志盘 标志桶** | **方法；**  **将分体式单杠摆放成一个圆圈，再将标志盘放置圆圈内，小朋友在圈外，各个起点，教练在圈内进行阻挡，听哨声后小朋友冲点圈内拿取标志盘，一次一个** | **注意：**  **教练讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **反应能力训练** |

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

****