**3-4 4-5 运动小将**

**第2个月 第一周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **移动技能：手脚爬行 手脚协调** | | | | | | |
| **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：**  **圈圈大龙球** | **器材：**  **大龙球** | **方法；**  **所有小朋友手拉手 围成一个圈，将大龙球放置圈内，（只可以用脚，手不能松开）**  **建议；先可以原地，效果好可以移动** | **用语：**  **注意引导游戏规则** | **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：**  **S型手脚爬**  **（移动性技能）**  **要求；**  **手脚着地，膝盖不能落地，重心放置双手双脚之间，向前或后快速移动** | **器材：**  **绳子** | **方法：**  **将绳子 不同形状的摆放在地面，让小朋友按照绳子的走向进行手脚爬行** | **用语：**  **注意讲解动作要领** | **3-5分钟** | **目的： 提升身体平衡素质和上肢力量训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **4**  **活**  **动**  **阶**  **段** | **技能强化、协调：**  **S型手脚爬行** | **器材：**  **分体式单杠** | **方法：**  **将分体式单杠摆放呈圆形，小朋友按圆圈的顺序，进行S型手脚爬** | **情景： 模拟穿越时空隧道**  **在训练过程中不断提醒动作完成不规范的小朋友，动作规范了才能达到训练的目的** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化s型爬的动作要领和顺序。**  **提升身体移动灵敏素质训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **小猫咪去旅游** | **器材：**  **平衡木 彩虹桥 垫子 标志盘和标志杆 组合** | **方法； 利用手脚爬技巧现在平衡木上爬行，在爬到彩虹桥上 连续过两个彩虹桥，再将地上的标志盘放到标志杆上。** | **情景：**  **模拟小猫咪去旅游**  **中途要经过独木桥 彩虹桥 到达终点处完成任务**  **加强动作的连贯性，提高连贯速度** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **增强身体平衡 手脚协调** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **弹跳素质：**  **高度平衡木行走** | **器材：**  **八角垫 （低——高）**  **平衡木** | **方法；**  **锻炼小朋友在高度平衡木上行走，挑战自我** | **要求；**  **教练注意引导，安全保护** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 提升小朋友胆量，训练高空平衡** |

|  |
| --- |
|  |

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

****