**5-6运动小将**

**第2个月 第二周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **移动性技能：步伐训练** | | | | | | |
| **项目** | **教学内容** | **器材教学建议** | **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：**  **操化及运动前热身准备** | **器材：** | **方法；**  **跟随音乐进行操化**  **基础运动前关节拉伸活动等动作** | **用语：**  **教师注意引导动作，提升上课前状态准备** | **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；**  **步伐训练**  **（移动技能）**  **蹬步练习** | **器材：**  **高于脚面低于膝盖的垫子或平衡木** | **方法：**  **先教练进行教学讲解**  **要求：动作标准身体立直**  **进行上楼梯式动作**  **要求：**  **教练吹哨 一次一个** | **用语：**  **注意讲解动作要领，要点在脚的交替** | **2-4分钟** | **目的： 训练下肢的灵活性** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **老狼来了** | **器材：组合栏架** | **方法：**  **将栏架组合，围成一个圆形，开始时小朋友在外圈进行有秩序的奔跑，听到哨声快速跳进圈内** | **情景：老狼来了 老狼来了 在狼来的时候要跳进安全屋内** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **练习反应能力 和 下肢移动能力** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **旋转小木马** | **器材：**  **组合栏架** | **方法； 将组合栏架组合。围成一个圈，小朋友做双脚跳，（交叉S型跳跃）**  **要求：依次进行跳跃 把每个组合栏架都要完成** | **情景：**  **在游乐场中有一个项目叫旋转木马，我们进行运动式旋转木马游戏** | **5组**  **8-10分钟** | **目的：**  **强化练习动作，跳跃身体控制** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **垃圾分类** | **器材：**  **标志杆 标志盘** | **方法；**  **每人一个标志杆，立在身后（一横排），前方区域一片各种颜色的标志盘，在规定时间内 找出跟你身后标志杆上颜色一样的标志盘，在规定时间内看谁找的最多（一次出发只能拿一个）** | **不同的垃圾有不同的分类丢法，不可以乱扔，要按照分类进行**  **环保讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强反应能力和反应速度** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动阶段** | **素质训练：**  **平衡性训练** | **器材；**  **平衡木 大龙球 彩虹桶 斜坡垫 彩虹桥** | **方法：**  **在彩虹桶上将大龙球拿下，放置平衡木上，手推大龙球在平衡木上行走（球和人都不要掉下来）然后推球走上斜坡垫，走到最顶端双手将大龙球举过头顶，走上彩虹桥（S型） 跳下将大龙球放置彩虹桶上** | **注意要求：**  **强调控制身体平衡，注意力集中** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **平衡稳定练习，专注力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**  **4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** |  | | | | | |

****