**3-4 4-5 运动小将**

**第2个月 第三周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **灵敏素质** | | | | | | |
| **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：**  **抓尾巴** | **器材：**  **彩带条** | **方法；**  **让所有的小朋友来抓教练的小尾巴** | **注意事项：**  **教练注意控制节奏，跑动路线，让小朋友有竞赛意识** | **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：**  **单杠前翻教学** | **器材：**  **单杠，垫子** | **方法：**  **教师进行讲解手握单杠位置（注意不能松手的重点），低头，屈膝，教练辅助翻滚** | **用语：**  **注意讲解动作要领**  **单杠前翻动作危险，几次课难以独自完成，教练全程进行保护，教练进行辅助式教学，前期可教练双臂抱着小朋友进行前翻** | **3-5分钟** | **目的：学习单杠技巧技能训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **保护性前滚翻训练** | **器材：**  **（低中高垫子）八角垫 斜坡垫 组合** | **方法：**  **现在依次从低到高到达最高点，在从最高点跳到中度位置，在走到斜坡垫上，进行前滚翻**  **要求：最终目标连贯性完成动作** | **情景： 注意：教练进行示范，主要完成动作的连贯性。可循环式进行训练** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化保护性动作 将前滚翻结合到运动当中学会利用动作进行自我保护** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **高能赛车手** | **器材：**  **垫子 低到高** | **方法： 双手撑地，手臂伸直， 教练把好双腿 向前移动，从低到高 完成训练** | **情景：**  **教练注意控制节奏，及前进速度等，根据小朋友的能力进行速度控制，争取让每个小朋友，连贯，在过程中不休息，到达终点** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **增强上肢力量和核心力量** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **力量素质：** | **器材：**  **跳板，八角垫，斜坡垫，楼梯，彩虹桥 组合** | **方法；**  **利用跳板调到八角垫上，再从八角垫跳下，跳到斜坡垫上，在斜坡垫上飞跃到楼梯上，爬到彩虹桥上，到达终点** | **注意动作的连贯型**  **开始前教练要进行动作示范以及连贯处的动作讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强弹跳和反应速度 灵敏素质** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动阶段** | **素质训练：**  **跳袋障碍** | **器材；**  **跳袋 障碍 栏架 组合** | **方法：**  **将栏架组合成赛道 赛道中放置障碍物，小朋友穿上跳袋后进行赛道障碍** | **5组**  **8分钟** | **目的：**  **增强双脚跳练习** |

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

****