3-4 4-5 运动小将

**第2个月 第四周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **上肢力量综合训练** | | | | | | |
| **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：**  **操化及热身** | **器材：** | **方法；**  **操化**  **运动前关节拉伸等活动** | **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：**  **转圈圈** | **器材：**  **障碍垫** | **方法：**  **将障碍垫圆圈摆放好，教师在中心位置站好，将小朋友的双腿抬起，小朋友双手撑地，转圈移动** | **用语：**  **注意讲解动作要领** | **3-5分钟** | **目的：训练上肢横向移动提升上肢综合练习** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **4活**  **动**  **阶**  **段** | **技能强化、协调：**  **手臂平衡木行走** | **器材：**  **平衡木** | **方法：**  **教练双手将小朋友双腿抬起，小朋友双手放到平衡木上，利用手臂移动在平衡木上移动**  **要求：最终目标连贯性完成动作** | **情景： 注意争取让小朋友用小脚背搭到平衡木上。** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化上肢手臂力量** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **速度竞赛** | **器材：**  **标志杆 分体单杠 标志盘 组合** | **方法： 设立起点（每人身后一个标志杆）每个小朋友要穿过用分体单杠设置的障碍，每个小朋友到终点拿起自己颜色的标志盘，原路返回将标志盘放置标志杆上，（每次只能拿一个）看谁最快的速度拿完规定好的标志盘** | **情景：**  **争取用竞赛的模式进行对抗，提升小朋友对胜利的渴望。轮换式注意休息时间，交替进行训练** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **增强身体灵敏素质，专注力** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **平衡素质：** | **器材：**  **平衡木 大龙球** | **方法；**  **小朋友在到平衡木上 面对教练，（在不在平衡木上掉下的同时，模仿教练进行左右步伐移动）教练可以将球击打小朋友，小朋友用手进行抵挡，让自己身体保持平衡。** | **此运动有一定危险性，要根据场地的地方以及平衡木的软度进行选择** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强身体平衡和专注力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动阶段** | **素质训练：** | **器材；**  **八角垫或平衡木** | **方法：**  **小朋友双脚放置八角垫或平衡木上，双手撑地，身体收紧，坚持（教练控制时间）**  **年龄较大的孩子可以加大难度（用手拿标志盘）** | **注意：**  **尽量让小朋友讲小脚背放置平衡木或八角垫上，保证动作标准度** | **5组**  **8分钟** | **目的：**  **增强，上肢等综合训练** |

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

****