**3-4 4-5 运动小将**

**第3个月 第一周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **灵敏综合素质训练** | | | | | | |
| **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＋拉伸** | **器材：** | **方法；**  **跟随音乐，教练带领小朋友完成热身运动**  **运动前基础热身准备** | **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：**  **双脚跳** | **器材：**  **体能环 或 数字垫** | **方法：**  **前期进行双脚跳讲解训练，要求双脚同时起跳，双脚同时落地。在起跳时膝盖弯曲，起到向上蹬起，助力动作，下落时落地膝盖也要弯曲，起到缓冲保护动作**  **再进行连续双脚跳训练** | **用语：**  **注意讲解动作要领**  **熟练后要进行连贯性提醒** | **1-3分钟** | **目的：技能双脚跳训练 下肢力量训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **深林巡查** | **器材：**  **标志桶\*8 体能环\*8 跳马\*1 组合** | **方法：**  **小朋友听哨声出发，S型跑绕过标志桶，到达体能环处利用双脚跳完成体能环障碍，冲刺翻越跳马障碍。** | **情景： 这是一项非常艰巨的深林巡查任务，我们要保护深林的安全，所有小朋友用最快的时间完成任务** | **8—12组** | **目的：**  **强化双脚跳能力，身体敏捷等综合素质训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **竞赛模式** | **器材：**  **标志杆 L4 ＋L1跳箱组合 标志盘**  **注意：可设置五个标志盘 练习完成训练** | **方法： 两两一组对抗模型进行教学，在标志杆处听哨声出发，完成翻越后到终点处拿标志盘（每次出发到达终点只能拿一个标志盘）拿到标志盘后原路返回将标志盘放到标志杆上，再快速度转身再次出发** | **情景：**  **模拟pk挑战赛** | **8-12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** | **稳定性素质训练：**  **前滚翻 （根据能力可进行鱼跃前滚翻前期教学）** | **器材：**  **平衡木 垫子** | **方法；**  **复习前滚翻动作，后进行鱼跃前滚翻教学。**  **双臂撑住平衡木上，低头含胸，双腿膝盖弯曲，蹬地，完成动作（教练注意保护）** | **注意前期前滚翻时小朋友完成动作不规范，**  **1 动作规范提醒**  **2 动作难度保护**  **3 注意运动节奏** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强身体平衡和稳定性技能训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动阶段** | **素质训练：**  **飞跃吧小勇士** | **器材；**  **斜坡垫 L4＋L2跳箱 组合** | **方法：**  **小朋友助跑到斜坡垫上，完成双脚同时起跳，手臂向上张开，完成起跳，腾空，攀爬动作。** | **注意：**  **尽量让小朋友助跑到起跳动作衔接连贯，双臂用力，能够独立完成动作。** | **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** |  | | | | | |

****