**3-4 4-5 运动小将**

**第3个月 第二周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **爬行技能，四肢协调训练** | | | | | | |
| **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**  **运动前关节等热身动作** | **用语：**  **注意热身时的动作完成度，真正达到运动前热身的效果** | **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：**  **手脚爬 技能教学** | **器材：**  **场地中进行训练教学** | **方法：**  **双手双脚撑地，（注意膝盖不能着地）手脚交替进行手脚爬行训练，尽量压低身体重心** | **用语：**  **注意讲解动作要领**  **提醒动作不规范的小朋友**  **达到训练的目的** | **1-3分钟** | **目的：手脚爬行技能训练 核心综合素质** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活**  **动**  **阶**  **段**  **4** | **技能素质强化、协调训练：** | **器材：**  **体能环\*4 长绳 组合**  **（注意长绳摆放，可长方形三边方式进行摆放）** | **方法：**  **可以对抗的形式进行训练，先双脚跳完成体能环障碍，手脚爬完成长绳挑战。** | **情景：争取在对抗竞赛的模式下进行教学训练，达到竞赛的目的。**  **教练注意提醒，在完成动作中不规范的动作。** | **5-6分钟** | **目的：**  **强化双脚跳能力，和手脚爬协调性训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **技能强化**  **平衡性技能** | **器材：**  **瑜伽半球** | **方法：将瑜伽半球摆放一列，球面朝下，小朋友慢慢在半球上爬行，保持身体平衡，不要让自己掉下来的同时最快速度完成** | **情景：**  **好比在海浪上冲浪摇摇晃晃但不能掉到海里**  **有一定难度 ，教练根据小朋友完成状况调节动作难度控制训练时间** | **8-12分钟** | **目的：**  **增强平衡性和专注力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活动阶段** | **稳定性素质训练：** | **器材：**  **瑜伽半球\*4 踏板\*2 分体单杠\*2 组合** | **方法；**  **先双脚跳到瑜伽半球上，再跳到踏板上，（球-板-球-板-球）再穿过分体单杠，最后跳到半球上** | **可分解进行训练，熟练后可组合到一起完成动作**  **确保动作的连贯型，达到训练组合的要求** | **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：**  **赛道大比拼** | **器材；**  **标志桶 分体单杠 长绳 L2L3L4 跳箱 三角连体 组合** | **方法：**  **S型跑 穿过 标志桶，穿过分体单杠，越过长绳，再完成三次双脚跳箱动作，最后翻越三角连体** | **注意：**  **动作连贯 衔接熟练训练身体变化反应能力** | **5组**  **8分钟** | **目的：**  **增强身体变化，反应速度训练** |

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

****