**3-4 4-5 运动小将**

**第3个月 第四周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **下肢力量综合训练** | | | | | | |
| **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** | **器材：** | **方法；** | **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：**  **鸭子走** | **器材：**  **按场地线行走** | **方法：**  **教练讲解鸭子走动作要领**    **教练带领小朋友顺着场地线进行鸭子走练习** | **用语：**  **注意讲解动作要领**  **要求：保持身体立直，双手放身体两侧或双手背后** | **3-5分钟** | **目的：训练下肢力量练习** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活**  **动**  **阶**  **段** | **技能强化、协调：**  **障碍鸭子走** | **器材：**  **分体式单杠\*6 斜坡垫\*2** | **方法：**  **小朋友利用鸭子走的步伐，穿过分体式单杠，再鸭子走上坡和下坡** | **情景： 小鸭子过河**  **加大难度完成鸭子走的动作**  **较量强化提醒动作要领，争取保持中途不失误** | **4组**  **3-6分钟** | **目的：**  **强化下肢力量和平衡能力** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **跨栏** | **器材：**  **小跨栏\*8** | **方法： 教练先讲解跨栏技巧，要求一直脚先跨另一只脚跟上，区分双脚跳的区别，动作的连贯性，到达跨栏前一气呵成，不要有停顿。** | **情景：**  **在运动会上进行一项体育田径项目，跨栏比赛**  **要求：可以对抗比赛形式进行。要成动作的连贯型时最主要的** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **增强身体灵敏素质，专注力 和下肢力量训练** |

****

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活动阶段** | **平衡素质：**  **障碍赛道** | **器材：**  **踏板\*3 瑜伽半球\*5 L1L2L3L4 跳箱 组合** | **方法；**  **先双脚跳跃到踏板上，在从踏板上跳跃到瑜伽半球上（保持身体平衡），完成两次 ，再 完成L1L2L3L4跳箱，翻身下后，连续双脚跳完成三个瑜伽半球** | **简单障碍赛道组合**  **要求：动作连贯，争取达到动作强化的标准。注意脚下步伐** | **5组**  **12分钟** | **目的： 增强腿步力量和身体平衡性** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动阶段** | **素质训练：**  **跳箱拔高** | **器材；**  **L4L3L2组合跳箱** | **方法： 小朋友冲刺 跳跃，双手把住跳箱最顶端，双脚用力向上蹬** | **注意：**  **双手用力把抓住顶端** | **5组**  **5分钟** | **目的：**  **提高身体灵敏度，弹跳能力训练** |

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

****