**3-4 4-5 运动小将**

**第4个月 第一周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **灵敏素质训练** | | | | | | |
| **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** | **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：**  **S型跑** | **器材：**  **组合栏架** | **方法：**  **纵向摆放组合栏架 进行S型跑训练** | **要求：**  **注意讲解动作要领**  **教练要示范好动作要领**  **起到让小朋友模仿的作用** | **3-5分钟** | **目的：训练灵敏素质和技能训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活**  **动**  **阶**  **段** | **技能强化、协调：**  **双脚跳，步伐训练** | **器材：**  **踏板 小跨栏** | **方法：**  **S型摆放 一个踏板一个跨栏 先先练双脚跳 跳上踏板跳过跨栏**  **在练习开合跳**  **要求：最终目标连贯性完成动作** | **注意：**  **小朋友在完成动作的过程中教练要强调动作的要求。该双脚的地方要双脚，双跳起跳要双脚同时跳起，同时落下等要求** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化脚步协调下肢力量** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **转身跳跃** | **器材：**  **L4 \*2斜坡垫 楼梯 \*2** | **方法： 先双臂支撑上到l4跳箱上 再腾空跳跃到楼梯**  **1 转身跳跃楼梯**  **2 再跳跃到斜坡垫上**  **3进行飞跃到暴力跳箱上** | **注意：**  **1教练动作示范**  **2教练示范过程中讲解技巧与难度点**  **3有语言引导小朋友**  **4注意腾空及跳下时的安全保护** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **增强身体灵敏素质，专注力 ，胆识挑战** |

****

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **灵敏素质：** | **器材：**  **跳马** | **方法；**  **急速翻越跳马 （进行连续5个来回训练）**  **注意：提高转身速度，提升翻越跳马时间，加强动作训练** | **可对抗进行或计时进行，加强爆发力。耐力。速度等** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强身体灵敏和身体协调训练** |

|  |
| --- |
|  |

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

****