**3-4 4-5 运动小将**

**第4个月 第二周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **平衡能力，协调能力训练** | | | | | | |
| **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** |
| **热**  **身** | **游戏：**  **操化** | **器材：** | **方法；**  **运动前热身环节及运动前热身检查** | **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：**  **重心变化双脚跳跃** | **器材：**  **小跨栏 踏板 \*5** | **方法：**  **横向摆放踏板，（如1111摆放）一个踏板一个跨栏（如1\*1,1\*1,摆放），跨栏交错摆放**  **1先完成双脚起跳到踏板，躲避跨栏完成一个横向双脚跳，再跳到下一个跳板上**  **2完成双脚跳跃到踏板上，在完成横向跳跃在利用双脚跳，跳跃过跨栏到下一个踏板上** | **要求：**  **注意讲解动作要领**  **示范完成动作** | **5分钟** | **目的：训练灵敏素质，和双脚跳技能达标训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **上肢移动训练** | **器材：**  **平衡木\*1 标志盘 \*5组合** | **方法：**  **双手放置地面，双脚放置平衡木上，横向移动，到达终点后拿起标志盘，快速跑回起点继续完成重复动作**  **（可进行竞赛形势完成任务，看谁在最快的速度完成5个标志盘的挑战）** | **要求：**  **1教练进行示范**  **2注意动作的要点**  **手臂伸直，争取保持身体平行地面**  **3动作标准后教练可加快动作的节奏** | **5组**  **6-10分钟** | **目的：**  **加强手臂上肢力量，身体协调素质训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **向前冲冲冲** | **器材：**  **体能环 \*2** | **方法： 每个小朋友每人两个体能环 ，在起点出发，以交替体能环的方式向终点移动（双脚不能离开体能环内）**  **竞赛对比** | **注意：**  **运动过程中会出现动作不标准等情况，教练要及时纠正，在动作规范的情况下，才能提高速度** | **5组**  **3-5分钟** | **目的：**  **增强反应能力，和手脚协调配合能力** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **勇士的跷跷板** | **器材：**  **平衡木 跳马 组合** | **方法；**  **将平衡木放置跳马上（类似跷跷板）**  **小朋友保持身体平衡从一端出发，在行走时会法神跷跷板的重点改变，这时我们要用自我的身体控制放置自己在平衡木上掉下来** | **注意：**  **根据月龄，设置跳马高度摆放的**  **对于特别小的月龄，教练要进行贴身保护** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强身体平衡和专注力训练** |

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

****