**3-4 4-5 运动小将**

**第4个月 第3周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **灵敏身体综合素质训练** | | | | | | |
| **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** | **器材：** | **方法；**  **运动前热身等动作** | **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：**  **运动组合** | **器材：**  **组合栏架 ，分体单杠 标志杆 若干** | **方法：**  **组合栏架 进行高低杆摆放，双脚跳跃，分体单杠纵向摆放，进行S型手脚爬，最后S 型快速跑通过 标志杆** | **要求：**  **注意讲解动作要领 动作的连贯型** | **3-5分钟** | **目的：训练身体灵敏素质** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **4活**  **动**  **阶**  **段** | **技能强化、协调平衡：** | **器材：**  **平衡车 长绳** | **方法：**  **绳子拉成一条直线，小朋友坐在平衡车上，手抓住绳子，进行左右手臂交替拉绳动作（保持身体平衡）**  **要求：最终目标连贯性完成动作 不要拉一下停一下的拉绳子** | **要求： 1要学会左右手交替拉绳**  **2身体保持平衡**  **3教练根据小朋友完成度，进行坐立或趟式脚蹬，方式进行训练（每个小朋友的运动能力有局限）** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化上肢手臂力量 和身体平衡的协调** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **借力跳** | **器材：**  **暴力跳箱 楼梯** | **方法：**  **起点助跑 ，利用楼梯斜面，右脚蹬踩，完成翻越跳马动作** | **要求：**  **暴力跳箱的高度教练根据小朋友的身高以及所完成的效果进行高低调节** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **增强身体灵敏素质，身体重心改变训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **灵敏素质：**  **障碍赛挑战** | **器材：**  **标志杆 暴力跳箱 分体单杠 标志盘** | **方法；**  **进行PK 竞赛**  **先翻越暴力跳箱，S型穿越分体单杠，拿起标志盘 ，直线返回** | **注意；**  **要加强小朋友的对抗能力，在竞赛中提升自己的运动极限** | **3组**  **6-8分钟** | **目的： 争强身体素质 提高身体灵敏素质 加强技能训练** |

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

****