**3-4 4-5 运动小将**

**第4个月 第四周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **平衡素质综合训练** | | | | | | |
| **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；**  **以上热身内容，请教练根据自己的特色可自行，变换，增加，热身方法以及操化** | **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：**  **平衡双脚跳能力训练** | **器材：**  **体能环\*2 半球** | **方法：**  **小朋友听哨声，先在体能环内站立准备，双脚起跳到半球上，保持身体平衡，平衡后在跳到下一个体能环内**  **可慢慢加快哨声频率** | **注意：**  **注意讲解动作要领**  **听哨声完成动作**  **由慢到快进行训练** | **3分钟** | **目的：训练反应和平衡能力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **4活**  **动**  **阶**  **段** | **技能强化、协调：** | **器材：**  **小车 长绳** | **方法：**  **小朋友要背趟式趟在小车上，进行左右手交替拉绳，动作要连贯（不可一下一下的用力，要持续用力）**  **要求：最终目标连贯性完成动作** | **注意： 左右手交替拉绳子** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **强化上肢手臂力量 平衡协调能力** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **运动组合训练** | **器材：**  **斜坡垫 暴力跳箱L4\*2 蹦床 暴力跳箱L3\*2** | **方法：**  **1小朋友先在起点出发，进过斜坡垫到L4跳箱上，**  **2从跳箱上跳下到蹦床上，**  **3依次双脚跳到L4跳箱组合跳箱上** | **注意：**  **根据小朋友的个人能力教练要贴身进行保护，预防小朋友在进行离地双脚跳跃时，身体前倾掉下来** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **增强身体灵敏素质，运动技能训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **身体灵敏素质：** | **器材;**  **蹦床\*2 三角连体\*1 暴力跳箱\*2 斜坡垫\*1 暴力跳箱 加高** | **方法；**  **1 双脚跳跃到蹦床上（两个）**  **2 再次翻越三角连体到对面箱子上**  **3 箱子上跳下到斜坡垫**  **4 跳跃到暴力跳箱转身下完成动作** | **注意：**  **教练先进行示范**  **在小朋友完成动作时要注意安全保护** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强身体灵敏素质训练** |

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

****