**3-4 4-5 运动小将**

**第5个月 第一周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **移动技能综合训练** | | | | | | |
| **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：**  **爬行穿越技能（手脚爬行）** | **器材：**  **体能环 底座 组合栏架** | **方法：**  **体能环和组合栏架交替组合 依次利用手脚爬行 穿越障碍物** | **要求：**  **注意讲解动作要领** | **3-5分钟** | **目的：训练爬行技巧和手眼协调能力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **4活**  **动**  **阶**  **段** | **技能强化、协调：** | **器材：**  **标志杆 分体式单杠 标志盘** | **方法：**  **1起点处设置标志杆，（一个小朋友守护好自己的标志杆），**  **2中途设置分体式单杠，终点处设置杂乱的标志盘（颜色打乱）。**  **3起点出发可先爬行穿越分体单杠，到达终点拿起自己颜色的标志盘，**  **4快速跑回起点，将标志盘放置到标志杆上，再次循环。**  **（建议每个小朋友设置五个标志盘）**  **要求：最终在相等数量的标志盘下，看谁用时最短** | **情景：** | **2组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化技能，提升竞赛意识** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **弹跳素质：** | **器材：**  **组合栏架（跳高式）大垫子，蹦床** | **方法；**  **利用蹦床，在蹦床上起跳越过把杆，跳落到大垫子上** | **要求：教学怎么起跳，跳的最高，屈膝。** | **5组**  **3-4分钟** | **目的： 增强弹跳能力和勇越障碍能力** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动阶段** | **素质训练：**  **组合障碍训练** | **器材；**  **踏板 \*4-6 平衡木 地面方格 或体能环** | **方法：**  **1开合跳完成障碍踏板，**  **2平衡移动支撑，完成平衡木障碍，**  **3最后利用单双脚跳冲刺到终点** | **注意：**  **组合的连贯型和动作的标准性。** | **3组**  **5分钟** | **目的：**  **提升身体反应素质综合训练** |

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

****