**3-4 4-5 运动小将**

**第5个月 第2周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **下肢力量，步伐训练 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：**  **双脚跳跃教学讲解** | **器材：** | **方法：**  **教练边讲解边教学，进行双脚跳的动作讲解，注意，双脚同时起跳和同时落地。** | **用语：**  **注意讲解动作要领** | **3-5分钟** | **目的：训练双脚跳规范动作，下肢力量训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **双脚跳越障碍** | **器材：**  **瑜伽半球 平衡木 组合** | **方法：**  **1将瑜伽半球交替摆放在平衡木两边，**  **2双脚起跳，在一侧跳到半球上，再次跳到平衡木上，再次跳到另一侧半球上。**  **依次跳过** | **注意：**  **此运动有一定危险性，教练要注意保护**  **如小月龄儿童完成不了，教练的简化动作，可进行跨跳式方式进行训练** | **5组**  **4分钟** | **目的：**  **强化双脚跳和身体平衡训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **双腿夹球跳** | **器材：**  **标志杆 标志桶 充气小球 组合** | **方法： 设立起点，小朋友双腿用力夹住小球，（可设立竞赛形势）听到哨声。双腿用力夹住小球，用力向前跳（双脚同时起跳，双脚同时落地），到达终点后，原路返回。** | **要求：**  **要点，在双腿用力夹球，双腿同时起跳和双腿同时落下** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **增强身体灵敏素质，下肢腿部力量** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **（大）脚步步伐素质训练：**  **（小）组合** | **器材：**  **体能环 横向依次摆放**  **斜坡垫 蹦床 组合栏架 跳箱垫 跳马 蹦床 暴力跳箱** | **方法；**  **教练示范，步伐动作。前后脚步配合，（由慢到快）**  **先奔跑到三角斜坡垫上，落到蹦床上，双脚跳过组合栏架，再次翻越到跳马上，再落到蹦床上，跳上暴力跳箱上** | **注意;**  **请教练根据上课时儿童的月龄以及能力自行选择内容进行训练** | **5组**  **4分钟** | **目的： 增强步伐训练，反应能力训练**  **身体灵敏素质训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动阶段** | **素质训练：**  **大象爬** | **器材；**  **平衡木 体能环** | **方法：**  **先再体能环内原地旋转5圈 ，再大象爬过平衡木** | **注意：**  **教练对身体平衡能力控制不好的小朋友进行安全保护** | **5组**  **8分钟** | **目的：**  **增强平衡能力** |

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

****