**3-4 4-5 运动小将**

**第5个月 第三周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **平衡技巧综合训练** | | | | | | |
| **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：**  **移动平衡** | **器材：**  **平衡木 半球 \*2** | **方法：**  **将平衡木，两端放置半球上，（将半球平面朝上，注意半球的气量控制，不可气太满）**  **保持身体平衡，向前移动，慢慢双脚交替前行（第一次可先让小朋友侧面移动，熟练后可正面移动）** | **用语：**  **注意讲解动作要领**  **注意教练保护动作**  **注意语言鼓励** | **5分钟** | **目的：训练身体平衡素质，对心理胆量极好的训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **技能强化、协调：**  **身体平衡强化加开合跳障碍训练** | **器材：**  **踏板 \*6 半球\*6 平衡木\*2** | **方法：**  **将踏板和平衡木对称放两侧，对称后中间可均匀放置半球，**  **在两端踏板处进行开合跳，到达终点**  **（两脚先同时跳到踏板，再两脚同时跳到半球上，依次前进，完成动作）** | **情景： 教练做出标准示范**  **注意小朋友在前期动作不熟练时，上前保护**  **动作难度加大，完成度不好的，要强化动作技巧** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化身体平衡，和开合技巧训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **跷跷板训练** | **器材：**  **踏板 跷跷板支撑物体**  **形成跷跷板样式** | **方法： 每个小朋友用一套跷跷板，双脚踏到跷跷板的两端，保持身体平衡，争取保证跷跷板两端离开地面。** | **情景：**  **如需要情景模式，可进行时光飞船语言模式进行引导，在飞船上进行飞行。保持身体平衡**  **注意；身体不能后仰，教练注意提醒保护** | **5组**  **5分钟** | **目的：**  **增强身体灵敏素质，专注力** |

****

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **平衡技能素质：**  **平衡前滚翻** | **器材：**  **一人宽的垫子** | **方法；**  **小朋友再一人宽的垫子上进行前滚翻，动作技巧教练可进行完成动作前讲解，要求在完成前滚翻动作时不要翻离垫子** | **注意：训练小朋友在失重的动作下保持身体平衡训练** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强身体平衡和身体失重的情况下保持身体平衡训练** |

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

****