**3-4 4-5 运动小将**

**第5个月 第4周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **身体素质技巧综合训练** | | | | | | |
| **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：**  **身体素质训练** | **器材：**  **暴力跳箱\*3 小楼梯** | **方法：**  **将暴力跳箱向楼梯式摆放，在适当距离倒放小楼梯。**  **双脚跳到暴力跳箱顶端，双脚腾空跳跃至小楼梯侧面上翻身下完成全部动作。** | **用语：**  **教练完成动作讲解**  **教练注意保护腾空时的小朋友**  **教练注意语言引导鼓励勇敢尝试** | **5分钟** | **目的：**  **训练小朋友跨越障碍技巧训练增强身体素质提高心理障碍防线** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **前进后退跑** | **器材：**  **标志桶\*2** | **方法：**  **将标志桶放置场地两端，听到口令后所有小朋友向前快速跑，跑至终点，在终点处进行后退跑，跑至起点。**  **要求：教练讲解后退跑时动作要领，上身微前倾，目视前方，眼向前看，小幅度向后移动，腿部抬起完成跑步动作。** | **情景： 注意：教练对后退跑进行详细讲解，多次训练，最后达到听哨声依次跑动。** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **学习技巧性跑动，提升反应素质训练。** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **半球平衡站立训练** | **器材：**  **半球若干** | **方法： 将半球平面处接触地面，双脚站立至半球上，双臂掐腰或抱至胸前，保持身体平衡，听口令进行蹲，站等动作。** | **情景：**  **要求：小朋友能达到连续听口令完成动作的训练，教练注意控制节奏由慢到快** | **5组**  **5-6分钟** | **目的：**  **训练反应能力，强化身体平衡能力训练。** |

****

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活动阶段** | **平衡素质：**  **素质平衡能力训练** | **器材：**  **小双杠** | **方法；**  **双手撑到一侧单杠上，双脚踩到一侧单杠上。手脚支撑横向向前移动，保持身体平衡。** | **注意：在移动过程中教练对小朋友进行贴身保护，预防在完成动作过程中小朋友掉落。** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强身体素质训练，加强移动平衡能力训练，综合能力训练等。** |

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

****