**3-4 4-5 运动小将**

**第6个月 第1周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **身体素质技巧及下肢力量综合训练** | | | | | | |
| **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：**  **平衡车若干** | **方法：**  **每个小朋友一个平衡车，小屁股坐在上面，**  **1 后背朝前，双手抓住平衡侧两侧，双腿弯曲发力蹬地，让平衡车向前移动**  **2身体朝前，双手抓住平衡车两侧，双腿向回发力，让平衡车向前移动** | **要求：**  **教练根据场地需求，进行训练**  **预防两个小朋友距离太近，避免身体接触和受伤** | **5分钟** | **目的：**  **增强腿部肌肉**  **提升下肢力量**  **控制身体平衡** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **跳跃 平衡能力训练** | **器材：**  **标志盘若干** | **方法：**  **纵向摆放标志盘，标志盘之间距离在半米左右**  **1 先单脚进行S 型 围绕标志盘 跳跃训练**  **2 换脚进行，动作方法相同** | **注意：**  **提醒小朋友在完成动作中，抬起的脚不要落下来** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **提高下肢力量**  **控制单脚站立时的身体平衡** |
| **活动阶段** | **平衡素质：**  **平衡运动能力训练** | **器材：**  **大平衡半球** | **方法： 将大平衡半球放置场地中间**  **设置起点终点**  **小朋友出发利用双脚爬行，快速爬越过大平衡半球到达终点** | **注意：**  **在到达平衡半球最顶端下来时，注意保护，让小朋友手臂支撑到地面（有的小朋友手臂支撑不够，避免头部先落地）** | **5组**  **5-6分钟** | **目的：**  **提高身体素质和身体平衡** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **训练运动：** | **器材：**  **三角连体 \*1 斜坡垫 \*1 小楼梯\*1 跳马\*1** | **方法；**  **起点出发，越过三角连体（可利用小朋友自己的方法翻越），在到斜坡垫上进行前滚翻，冲刺后 完成借力跳动作** | **注意：**  **三角连体处进行安全保护** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强身体素质训练，加强移动运动能力训练，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** |  | | | | | |

****